

Департамент по физической культуре и спорту администрации г.Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №12»

«Согласовано»
Заместитель директора
Д.В.Шамаев
27.08.2018

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете Протокол №1
от 27.08.2018г

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ №12
А.П.Степанов.
Приказ № 48 от 27.08.2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обучения по дополнительной предпрофессиональной
образовательной программе по футболу
для периода спортивной специализации
тренировочного этапа 3-го, 4-го г.г. обучения

Составитель:
тренер-преподаватель высшей категории **Масякин А.П.**

г.Липецк

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для периода базовой подготовки тренировочного этапа – срок обучения 2 года (для тренировочных групп 3,4 годов обучения) с нагрузкой 12 часов в неделю. Количество учащихся в группе -12-14 человек. Возраст – 14-16 лет.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Цели и задачи

Задачи *периода спортивной специализации* (тренировочные группы 3-го, 4-го гг обучения):

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11x11) тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление, определять игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- участвовать в городских и областных соревнованиях по футболу и для ТГ 4.г. обучения, выполнить требования 1 юношеского разряда;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Особенности методики преподавания

Методические рекомендации и программа для тренировочных групп в возрасте от 14 до 16 лет имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных футболистов. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболиста.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах на *этапе спортивной специализации* обязательно нужно учитывать возрастные особенности подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 11 до 15 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами

ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. В старших тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т. д.).

Методы и формы обучения Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим тренировочной работы для периода спортивной специализации тренировочного этапа 12 часов в неделю. Учебно-тематический план на 46 недель тренировочных занятий.

на тренировочном этапе ТЭ-3, ТЭ-4 гг.об. по футболу

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Содержание учебного материала	Всего часов	<u>Теория</u>											
1) История развития футбола	4	1		1	1			1					
2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	1				1		1			1		
3) Федеральный стандарт спортивной подготовки (условия и требования)	2	1						1					
4) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3			1			1				1		
5) Правила игры. Организация и проведения соревнования и по футболу	6	1	1	1	1		1		1				
6) Основы спортивного питания	2		1								1		
7) Требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и	2	1								1			

званий по футболу (ЕВСН)													
8) Общероссийские и международные антидопинговые правила	1						1						
9) Физиологические основы спортивной тренировки. Сведения о строении и функциях организма человека	4		1				1			1	1		
10) Общая и специальная физическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1				
11) Основы техники и тактики футбола	8	1	1	1	1	1	1	1			1		
12) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2			1				1					
13) Установка перед играми и разбор проведённых игр	9		1		2	2			2	2			
14) Требования техники безопасности при занятиях по футболу	2	1				1							
ИТОГО:	55	7	5	6	6	6	6	6	6	4	4	5	
Практика													
1) Общая физическая подготовка	59	6	5	6	6	6	5	6	6	5	4	4	
2) Специальная физическая подготовка	109	11	10	11	11	10	10	10	10	11	10	5	
3) Техническая подготовка	112	11	11	10	11	11	10	11	11	10	11	5	
4) Техничко-тактическая подготовка	96	9	9	9	9	10	8	9	9	9	9	6	
5) Инструкторская и судейская практика	20		2	2	2	2	2	2	2	2		4	
6) Восстановительные мероприятия и мед. Обследование	6		1	1				2			2		
7) Другие виды спорта	3			1						1		1	
		37	38	40	39	39	35	40	38	38	36	25	
ИТОГО:		405 часов											
Участие в соревнованиях													
1) Учебные и тренировочные игры	45	4	4	4	6	3	4	5	5	4	4	2	
2) Участие в соревнованиях	35		4	4	3	6	3	3	4	4	4		
ИТОГО:		80 часов											
Приёмные и контрольно-переводные нормативы													
1) Приёмные и переводные нормативы, аттестация	12	6								4	2		
<i>Самостоятельная работа в т.ч. по индивидуальным планам</i>	<i>до 55</i>										*	*	
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ (46 недель): 552ч	54	51	54	54	54	48	54	51	54	51	27		

3. Методическая часть

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований. Физическая культура и спорт в России. _Врачебный контроль и самоконтроль и др.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания

сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи и учебные кинофильмы.

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

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

Тематические разделы:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России - требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу).

Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Физическая культуры в системе образования, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

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

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

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

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Локобол», «Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

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

3. Сведения о строении и функциях организма человека, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

5. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

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

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

7. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

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

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

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

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):

1. Удерживать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу. Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м).

Для тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения (14 и 16 лет)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. **Техника передвижения.** Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

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

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

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

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и спадением ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных,

поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

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

Тактика защиты

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

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

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

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

4. Система контроля и зачетные требования

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в первенстве СШ, первенстве города, первенстве области по старшей возрастной группе. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся сдают контрольные нормативы.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны сдать нормативные требования по ОФП, СФП, и техническому мастерству, основные требования – выполнение контрольно-переводных тестов (нормативов) для перевода на следующий год обучения.

Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта по футболу в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 6-8 лет обучения в Учреждении в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся выполнил III юношеский разряд, продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое качество	Контрольное упражнение	ТЭ 3г.об.	ТЭ 4г.об.
		14 лет	15-16 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	2,70	2,65
	Бег на 15 м с хода (сек)	2,30	2,25
	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	4,80	4,75

	Бег на 30 м с хода (сек)	4,50	4,45
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	180	190
	Тройной прыжок (см)	635	640
	Прыжок в высоту без замаха (см)	13	14
	Прыжок в верх со замахом руками (см)	23	24
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	6,9	7
Техническое мастерство	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,6	5,2
	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	55	65
	Обводка стоек и удар (сек)	7,00	6,45
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) с 17м	6	7
	Жонглирование мячом (комплексное)	16	25
	Удар по мячу ногой с рук на дальность(м)	30	35

5. Ожидаемые результаты

В области теории и методики физической культуры и спорта -получить знания:

- по истории развития избранного вида спорта;
- по вопросам физической культуры и спорта в современном обществе;- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Б.Г.Чирва; Методика совершенствования «техники эпизодов игры»; «ТВТ Дивизион» Москва 2016.
2. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2016
3. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва, Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. Москва 2006 г.
4. Б.Г.Чирва. Футбол, базовые элементы тактики зонного прессинга. Москва, 2006 г.
5. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол, методика тренировки техники игры головой. Москва 2006 г.
6. Ж.-Л.Чесна, Ж.Дьорз. Футбол, обучение базовой технике. Москва 2006 г.
7. В.А.Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов. Москва 2006 г.
8. И.А.Швыков. Подготовка вратарей в футбольной школе. Москва 2006 г.
9. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол, универсальная техника атаки. Москва 2006 г.
10. В.Н.Силуянов, С.К.Сарсания, К.С.Сарсания. Физическая подготовка футболистов. Москва 2006 г.
11. С.В.Голомазов, Б.В.Чирва.Футбол, методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Москва 2006 г.
12. С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. Москва 2006 г.
13. С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. Москва 2006г
14. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть2. Игроки 13-16 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2016