

РАССМОТРЕНО:
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО «ДЮСШ №12»
А.П. Степанов
Приказ от 02.09.2019 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №12»
департамента по физической культуре и спорту
администрации г. Липецка**

**«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ»**

Возраст занимающихся: дети с 7 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Зам. директора: Шамаев Денис Викторович

Инструктор-методист: Пронина А.М.

Липецк – 2019

СОДЕРЖАНИЕ:

<u>I. Пояснительная записка</u>	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Общие требования к организации тренировочной работы	4
1.3. Режим занятий, возраст, наполняемость тренировочных групп	5
<u>II. Тренировочный план</u>	5
2.1. Оценка результатов работы по программе	6
2.2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП	6
<u>III. Методическая часть</u>	7
3.1. Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах	7
3.2. Формы и методы работы с занимающимися	8
3.3. Программный материал	8
3.3.1. Теоретическая подготовка	8
3.3.2. Общая физическая, специальная физическая подготовка	9
3.3.3. Техническая и тактическая подготовка	14
3.3.4. Игровая подготовка	20
3.4. Инструкторская практика	21
3.5. Воспитательная работа	22
3.6. Техника безопасности в процессе реализации Программы	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
ПРИЛОЖЕНИЕ (Контрольные нормативы)	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по футболу разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», стандартов по реализации муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденных приказом департамента по физической культуре и спорту администрации города Липецка № 25/1 от 30.01.2018г.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие граждан, на формирование физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- ✓ укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и молодёжи;
- ✓ формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- ✓ овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и подготовка к освоению техники и тактики игры в футбол;
- ✓ отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий футболом.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать занимающимся необходимые знания для занятий по футболу, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость).

1.1. Характеристика вида спорта

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей и взрослых. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом – как уже говорилось выше – воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития массового детско-юношеского и молодежного футбола в школе.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей, молодежи в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся по футболу:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной;
- подготовка к соревновательной деятельности.

Отличительная особенность спортивно-оздоровительной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в спортивном коллективе.

Деятельность по программе «Футбол» стимулирует граждан к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

1.2. Общие требования к организации тренировочной работы

Участниками программы являются граждане 7-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

На спортивно-оздоровительную программу зачисляются все желающие заниматься спортом, при согласии родителей (законных представителей), в порядке очередности поступлений заявлений. Поступающий, может быть принят в группу при наличии вакантных мест.

Правила приема:

Все поступающие должны представить следующие документы:

- заявление родителей или поступающих (старше 14 лет);
- медицинскую справку, разрешающую занятия футболом;
- копию свидетельства о рождении (паспорт);

– фотографии - 2 шт.

Комплектуются группы с учётом возрастных особенностей детей по трем возрастным группам: 7-10 лет - младший школьный возраст; 11-14 лет – средний школьный возраст; 15-17 лет – старший средний возраст.

Тренировочный процесс занимающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных тренировочных группах по футболу.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Уставу и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 15-20 человек.

1.3. Режим занятий, возраст, наполняемость тренировочных групп. Требования.

Этап подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость кол-во детей в группе (чел.)	Кол-во часов в неделю	Занятия		Требование по ОФП, СФП на конец учебного года
				кол-во занятий за неделю	Продолжительность занятия	
СОЭ	7-17	15-20	6	3	не более 90 минут	Прирост показателей по ОФП

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Спортивная школа работает на основе следующих документов планирования: годовой тренировочный план-график (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц). При разработке годового тренировочного плана учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Начало учебного года 1 сентября, окончание учебного года 31 мая. Режим и продолжительность тренировочных занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа 2 часа * 45мин., с перерывом 10 мин. - три раза в неделю. Каникулярными днями являются: 4 ноября, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта; 1, 9 мая (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012 г.).

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

возраст	Виды подготовки (%)						Всего (%)
	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Соревнования	
7-8 лет	60	5	30	5	-	-	100
9-17 лет	40	8	40	8	2	2	100

В данном тренировочном плане часы распределены по времени на разделы: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, соревновательная подготовка, сдача контрольных нормативов (тестов), другие виды спорта.

**Тренировочный план
для спортивно-оздоровительного этапа на 36 недель**

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	
		7-8 лет	9-17 лет
1.	Теоретическая подготовка	6	10
2.	Общая физическая подготовка	86	66
3.	Специальная физическая подготовка	10	16
4.	Техническая подготовка	54	55
5.	Тактическая подготовка	14	19
6.	Учебные и тренировочные игры	18	18
7.	Инструкторская и судейская практика	-	8
8.	Контрольные тесты	4	4
9	Другие виды спорта	24	20
10	Медицинское обследование	справка	справка
	Всего часов за 36 недель	216	216

2.1. Оценка результатов работы по программе

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- тренерское наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

2.2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам проходят в виде выполнения занимающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП (приложение №1). Контрольное тестирование проводится в мае месяце. Занимающиеся, успешно освоившие программу на спортивно-оздоровительном этапе и сдавшие контрольные нормативы, зачисляются на начальный или тренировочный этап программы спортивной подготовки, разработанной в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу.

Результатом тренировочной деятельности детей и подростков по спортивно-оздоровительной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей и подростков:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение занимающимися оценивать свои достижения;

- продолжение тренировочного процесса перспективными детьми на начальном или тренировочном этапах подготовки.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

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

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

На занятиях с юными футболистами 8-11 лет технику владения мячом и тактику игры следует прививать и развивать при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

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

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5 на малых игровых площадках (30-50 м и 20-30 м). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Занятия с подростками 12-15 лет, юношами 16-18 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой – за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

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

Для решения задач, стоящих на спортивно-оздоровительном этапе, используются в основном комплексные тренировочные занятия.

3.2. Формы и методы работы с занимающимися

Основными формами работы с занимающимися являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- профилактические и оздоровительные мероприятия;
- соревнования различного уровня по поддержке и развитию футбола;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование.

Групповые занятия, отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях юные футболисты выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. В начальной подготовке прививаются и развиваются основы, используется фронтальный метод организации занятий, который позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

3.3. Программный материал

Программный материал дается с учётом всех возрастных групп.

3.3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Личная и общественная гигиена:

1. 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.
2. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
3. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.
4. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
5. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для тренировочных занятий.

3.3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) – необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу – способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных видов проявлений силы;
 - динамическую силу – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
 - взрывную силу – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени в момент удара, броска, отражения мяча.
- В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Общая характеристика силовых способностей.
- Физиологические характеристики силы.
- Средства развития силовых способностей.

Быстрота. Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота – это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу – развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота – это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

- Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс (старт) и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

- Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
- Быстрота выполнения сложных игровых действий – это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
- Быстрота взаимодействия футболистов – это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев игроков, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков. Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 12 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Общая характеристика быстроты.
- Физиологические характеристики быстроты.
- Средства развития быстроты.

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля – это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Общая характеристика выносливости.
- Физиологические характеристики выносливости.
- Средства развития выносливости.

Ловкость – это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает: общей и специальной.

Задачи общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость – это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, занимающиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Общая характеристика ловкости.
- Физиологические характеристики ловкости.
- Средства развития ловкости.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется: на общую и специальную. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, которая обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость – это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность – способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Общая характеристика гибкости.
- Физиологические характеристики гибкости.
- Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).*

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. *Упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).*

- Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. *Акробатические упражнения (развитие ловкости).*

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. *Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).*

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием

предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

3.3.3. Техническая и тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой тренировочной работы, в процессе которого, занимающиеся осваивают технико-тактические тонкости, отрабатывают и совершенствуют игровые комбинации, углубляют полученные навыки и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания, получаемые на занятиях – это процесс накопления занимающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Лица, занимающиеся футболом, должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, во время игры. Все эти навыки и способности, получаемые в тренировочном процессе, а также их последующее закрепление, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры – неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в тренировочном процессе необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, в возрасте 13-16 лет в тренировочном процессе на первом месте идут технические приемы, выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить всё разнообразие двигательных действий. Техническая подготовка «Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

- разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий необходимо переходить к разучиванию приемов другой ногой.
- закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
- систематически отрабатывать технические приемы до устойчивого правильного выполнения.

Учебный материал.

Техническая подготовка

ПРИЁМЫ ИГРЫ	7-10	11-14	15- 17
Бег с мячом по прямой	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один в один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка паса в движении		+	+
Отработка коротких передач, Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача слёта		+	+
Короткая передача в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	+

Ведение мяча с ударом	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Удар головой в обороне		+	+
Удар головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершении атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар»	+	+	+
Финт «ложная остановка»	+	+	+
Финт «пробрось мяч»		+	+
Финт «уход с мячом»	+	+	+
Финт «выпад в сторону»	+	+	+
Финт «оставь мяч партнёру»		+	+
Финт «переступание через мяч»	+	+	+
ИГРА ВРАТАРЯ			
Техника броска	+	+	+
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

На спортивно-оздоровительном этапе:

- развитие занимающихся должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы они могли овладеть множеством простых технических приемов и освоить широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняться должны на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.
- приобретение навыков при отработке технических элементов или приемов происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным

сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и с использованием их в сочетании с ранее усвоенными приемами.

- техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре, умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего развития занимающегося.
- возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые во время тренировочного процесса, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только с технической подготовкой, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Освоение и дальнейшее совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как освоение и дальнейшее совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки – освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Постоянный эффективный контакт с мячом – это ключ к успеху в освоении игры в целом.

Успех в работе с мячом – это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой тренировочного процесса. Эффективное освоение приемов работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через освоение и получение навыков они приобщались к большой игре.

На тренировках по футболу легче использовать жизненную энергию занимающихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для освоения игры и дальнейшей практики.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить 4 основных упражнения и 10-12 упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее освоение игры и развитие футболиста происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся (7-17 лет) следующим тактическим действиям:

- оценивать расстановку сил (своих и противника);
- определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
- совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
- формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
- развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, уметь выполнить короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

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

Учебный материал.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приёмы игры	Возраст (лет)		
	7-10	11-14	15-17
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональное		+	+
Смена флангов атаки путём точной, длинной передачи мяча			+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки ворот противника		+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

Тактика защиты

Приёмы игры	7-10	11-14	15-17
Отработка «закрывания», «перехвата» и «отбора мяча»	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
ИГРА ВРАТАРЯ:	+	+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и перехвате			
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах		+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+	+

Особенности тактической подготовки (методика).

Цель тактической подготовки привить навыки игрокам наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

Особенности методики на данном этапе требуют:

- Индивидуального подхода к игрокам при освоении ими сложных технико-тактических приёмов.
- Освоения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
- Определение игровых амплуа игроков.
- Углубления теоретической подготовки, направленной на освоение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на год:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

- Индивидуальные тактические действия.
- Групповые тактические действия.
- Тактические действия вратаря.

3.3.4. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: тренировочные игры, спортивные игры, эстафеты.

Тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в тренировочных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Занимающимся дается задание по пройденному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля, или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой – только защищаться). Затем команды меняются ролями и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает каждому занимающемуся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем тренировочная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя тренировочную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и исправлять ошибки футболистов. Остановив игру и

указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

Тренировочная игра 5*5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

Тренировочная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

Тренировочная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В тренировочных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Занимающиеся осваивают следующие темы:

1. Основы игры в футбол:
 - Владение мячом.
 - Командные действия.
 - Игра в нападении и защите.
 - Игра вратаря.
2. Установка на игру и разбор её проведения:
 - Значение предстоящей игры.
 - Анализ игры всей команды и отдельных игроков.
 - Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, помогает овладеть умением передвигаться по площадке различными способами, взаимодействие участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

При подготовке занимающихся по спортивно-оздоровительной программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые, которые проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, тренировочные игры по футболу.
- Межгрупповые, которые проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами, матчевые встречи.

3.4. Инструкторская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается во время тренировочного процесса и вне его. Все занимающиеся с 14 лет осваивают некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе занимающиеся осваивают следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для судейской работы каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении соревнований по футболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
- Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу.
- Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
- Особенности организации тренировочных занятий.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по спортивно-оздоровительной программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые, которые проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, тренировочные игры по футболу.
- Межгрупповые, которые проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

3.5. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в общеобразовательной школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах, на стадионах, игровых площадках возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой.

Тренер обязан:

- Производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Проводить вводный инструктаж по ТБ.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой тренировочной группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструкция по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушении правил проведения игры;
- при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимся, тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении занимающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М. Сушков Футбол. Учебное пособие для тренеров, 2-е изд. М., ФиС, 2006.;
2. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2011 г.
3. Б. Цирик «Игровые упражнения в тренировке футболистов»
4. В. Варюшкин «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва 2007 г.
5. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2008 г.
6. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2006г.
7. Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
8. Ф.Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2013г.
9. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 2014г.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М., ФиС, 2009 г.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки футболистов

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	8-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8-10	5	4	6	4	7	5
	11-13	6	4	7	5	8	6
	14-15	13	10	15	11	16	12
	16-17	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8-10	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	11-13	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	14-15	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	16-17	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8-10					+	+
	11-13					+	+
	14-15					+	+
	16-17					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей