

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа «Динамо»

Утверждена
приказом директора № 76 от «30» августа 2016 г.
МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Нормативный срок освоения 10 лет

Рецензенты:
Кандидат педагогических
наук
Киндлер Е.А.

Составители:
инструктор-методист
I квалификационной категории
Копырина Ю.С.
инструктор-методист
I квалификационной категории
Дерябин Е.С.
тренер-преподаватель
отделения футбола
Первой квалификационной
категории
Сурков С.Б.

г.Екатеринбург
2016 год

Программа обсуждена, согласована и принята
на заседании педагогического совета
Протокол № _____ 2016 г

Председатель _____

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	8
II. Методическая часть	10
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	10
2.2. Теория и методика физической культуры и спорта	12
2.2.1. Физическая культура и спорт в стране.	13
2.2.2. Краткий исторический обзор развития футбола. Современное состояние его в стране и за рубежом.	14
2.2.3. Комплекс единой всероссийской спортивной классификации - основа нормативных требований к физической подготовке учащихся.	14
2.2.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	15
2.2.5. Личная и общественная гигиена - основа труда, отдыха спортсмена и здорового образа жизни человека.	16
2.2.6. Основы врачебного контроля. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия.	17
2.2.7. Спортивная тренировка и спортивная форма.	19
2.2.8. Общая физическая и специальная подготовка.	20
2.2.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.	21
2.2.10. Основы техники и тактики футбола.	22
2.2.11. Правила соревнований. Организация и проведение.	23
2.2.12. Оборудование мест занятий. Инвентарь спортсмена и уход за ним.	24
2.3. Программный материал для практических занятий	25
2.3.1. Периодизация тренировочного процесса	25
2.3.2. Общая физическая подготовка	31
2.3.3. Специальная физическая подготовка	34
2.3.4. Избранный вид спорта	38
2.3.5. Самостоятельная работа обучающегося	64
2.3.6. Психологическая подготовка	65
2.3.7. Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке футболистов	69
2.3.8. Инструкторская и судейская практика	71
III. Система контроля и зачетные требования	73
IV. Перечень информационного обеспечения	76

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. Законом вводят новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к структуре дополнительной предпрофессиональной программы утверждённых Приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации этих программ». Программа составлена с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол утверждённого приказом Минспорта России 27 марта 2013 года № 147.

Программа направлена на подготовку спортсменов футболистов в возрасте от 8 до 17 лет. В соответствии со статьёй 84 закона об образовании в Российской Федерации «Особенности реализации программ в области физической культуры и спорта» в программе предложены условия для отбора одарённых детей, их физического воспитания и развития, получения ими знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и для поступательного совершенствования спортивного мастерства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Современный футбол начал свой путь в XII веке в средневековой Англии. Тогда в футбол играли на рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Играли с утра до вечера. Численность играющих превышала 100 человек, при этом почти никаких ограничений не существовало.

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — исторически сложившийся командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования. Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования. Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар. Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Официальная история футбола в России началась в конце 19 века, когда в Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами

«Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах российской империи – одна за другой – появляются футбольные лиги. Так, в 1901 году была создана Петербургская футбольная лига, в 1911 году – Московская футбольная лига, параллельно – объединенные футбольные лиги появились в Одессе, Николаеве, Твери, Харькове, Киеве и др.

В 1910 году русские футболисты впервые вышли на международную арену, сыграв с командой клуба «Коринтианс» из Праги. 1912 год стал для истории футбола знаменательным – в России создается Всероссийский Футбольный Союз, объединяющий крупные футбольные лиги страны. Однако в дореволюционной России футбол не успел стать массовым видом спорта, преимущественно это были матчи с ярко выраженным «атлетическим» характером игры, которые нередко заканчивались потасовкой.

Настоящий расцвет этой, столь популярной сегодня, игры начинается уже после революции, с приходом Советской власти. Первый в истории футбола СССР чемпионат для сборных команд страны состоялся в 1923 году. В 1924 году – сформирована футбольная команда СССР. Для клубных команд, начиная с 1936 года, регулярно разыгрывается Кубок СССР, а также чемпионаты. «Законодателями мод» в отечественном футболе 30-х годов были москвичи. Победу в соревнованиях весной 1936 года, а также в 1937 и 1940 годах одерживает «Динамо», осенью 1936-го, в 1938 и 1939 годах – пальма первенства «Спартаку».

Футбольная команда «Спартак». Именно в эти годы в историю футбола СССР вошли имена легендарных братьев Старостиных, главным детищем которых стала футбольная команда «Спартак». Именно благодаря усилиям этих четырех людей «Спартак» стал поистине «народной» командой, поддерживаемой миллионами болельщиков.

Тем не менее, в играх на большой международной спортивной арене сборная СССР по футболу начинает участвовать только после Великой Отечественной Войны, когда в 1946 году наша сборная, фактически

сформированная заново, входит в состав ФИФА. В 1952 году впервые в истории футбола СССР наша сборная дебютировала на XV Олимпийских играх, где провела несколько напряженных матчей с сильными соперниками и продемонстрировала действительно хорошую игру. С каждым последующим годом силы и мастерство сборной СССР по футболу продолжают расти. Уже в 1954 году – наша команда буквально разгромила сборную Швеции со счетом 7:0. В 1955 году отечественные футболисты одерживают победу над командой ФРГ, которая на тот момент имеет титул чемпионов мира (счет 3:2). Спустя год, в 1956 году, советские футболисты, одержав победу над сборной Югославии, берут «золото» на Играх Олимпиады в Мельбурне. В общей сложности, за два года (1954-1956 гг.) в историю советского футбола было занесено 16 побед, 4 игры «вничью» и всего 2 проигрыша.

Кубок Европы прибыл в Москву, 1960 год. Андрей Старостин, Лев Яшин и Игорь Нетто. В эти годы в стране активно действуют такие сильнейшие футбольные клубы как «Спартак», «Торпедо», «ЦСКА», «Локомотив», «СКА», «Крылья Советов», «Динамо» и другие. В 1960 году наша сборная завоевывает Кубок Европы, в 1966 году – входит в четверку сильнейших команд в мире. «Золото» на Олимпийских Играх 1988 года в Сеуле – последняя в истории футбола СССР награда, которая по праву досталась сборной нашей страны.

После распада СССР начинается новая история отечественного футбола. В 1992 году образован уже Российский футбольный Союз и, несколько месяцев спустя – Национальная сборная России по футболу. На сегодняшний день футбол по праву считается самым популярным и массовым видом спорта в России. По данным Росспорта, в футбольных секциях, спортивных школах и клубах страны занимаются более полутора миллиона человек.

Настоящая программа предусматривает комплектование учебных групп и распределение тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, которое регламентируется Приказом Минспорта России от 27

декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Структура многолетней подготовки:
особенности формирования групп и определения объёма недельной
тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки в
академических часах**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Начальная подготовка	первый год	8	15	25	6	264 часа
	второй год	9	14	20	8	352 часа
	третий год	10	14	20	8	352 часа
Тренировочный (период базовой подготовки)	первый год	11	12	14	12	528 часов
	второй год	12	12	14	12	528 часов
Тренировочный (период спортивной специализации)	третий год	13	10	12	18	792 часа
	четвертый год	14	10	12	18	792 часа
	пятый год	15	8	12	18	792 часа
Спортивного совершенствования	первый год	16	6	10	24	1056 часов
	второй год	17	4	10	24	1056 часов

I. Учебный план

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом. Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям. Данные параметры отвечают Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Федеральные государственные требования регламентируют следующий диапазон тренировочных нагрузок при освоении предметных областей в командных игровых видах спорта, к которым относится футбол: - теория и методика физической культуры и спорта: не менее 10% от общего объёма учебного плана; - общая физическая подготовка: 10% - 20% от общего объёма учебного плана; - специальная физическая подготовка: 10% - 20% от общего объёма учебного плана; - избранный вид спорта: не менее 45% от общего объёма учебного плана; - самостоятельная работа: до 10% от общего объёма учебного плана.

В учебный план включены тренировочные сборы, объём тренировочной нагрузки, которых выделяется из времени предусмотренного на освоение предметных областей. Тренировочный сбор проводится не реже 1 раза в год.

Также в учебный план включено проведение промежуточной и итоговой аттестации, включающее тестирование по всем предметным областям программы.

Расчет учебного плана проводится в академических часах (45 минут) и охватывает 42 недели годичной подготовки.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Посещая тренировки и участвуя в соревнованиях, футболист рискует получить и получает травмы. Часто травмы требуют вмешательства физиотерапевта и хирурга, а на восстановление уходят месяцы или годы. При занятиях футболом травмируются, как правило, нижние конечности, возникают хронические артриты коленного сустава, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, травматические периоститы большой берцовой кости голени. Причины травматизма в футболе в основном следующие: слабая разминка, нестабильность сустава, тугоподвижность мышцы, неокончательная реабилитация, отсутствие дисциплины; некачественная экипировка (щитки, обувь); некачественная игровая поверхность, слабо укрепленные ворота, неподходящие для игры метеоусловия на стадионе, нарушения правил игроками и другие внешние и внутренние причины. Нужно обязательно следить, чтобы на поле, как и в местах занятий, не было камней, стекол и других предметов, которые могут привести к травмам и падениям.

Тренер-преподаватель отделения футбола должен быть подготовлен в вопросах оказания доврачебной помощи пострадавшему, для чего все тренеры-преподаватели периодически проходят подготовку в учебно-методическом отделе Территориального центра медицины катастроф по Свердловской области.

Методами и средствами предупреждения травматизма являются следующие: коррекция тренировки, разминки, адекватные методы растяжки

и расслабления; бинтование голеностопного сустава; тренировка голеностопного сустава с использованием диска; приведение экипировки и игровой поверхности в норму; правильный, безопасный мяч.

Программа предусматривает, чтобы к занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты). Во время игры, обучающиеся во избежание травматизма должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость дзюдо, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния избранного для специализации вида спорта: об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по дзюдо; развитию физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке учащихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем по футболу, согласно плана-графика учебного процесса, а в его отсутствие руководителем отделения - ст. тренером. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

2.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРАНЕ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Достижения спортсменов России в Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической

культуры, спорта и туризма в стране.

2.2.2. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЕГО В СТРАНЕ И ЗА РУБЕЖОМ.

Характеристика футбола как вида спорта. Значение и место его в системе физического воспитания. Зарождение первых клубов и кружков в России. Самобытность. Первые соревнования по футболу. Соревнования на первенство России. Выдающиеся русские футболисты, их достижения в соревнованиях на первенство России, Европы и Мира.

Развитие футбола в России. Рост массовости футбола и спортивных результатов. Развитие футбола среди детей и подростков. Футбол среди женщин, и их ведущая роль в мировом футболе. Международные встречи наших футболистов. Неуклонный рост популярности и массовости футбола как важного средства активного отдыха людей. Выдающиеся успехи российских футболистов в первенствах Мира, Европы, Олимпийских играх, рекорды и достижения. Задачи дальнейшего развития футбола в стране. Современное состояние футбола в стране и за рубежом.

Лучшие спортсмены школы и их достижения. Анализ участия сборной команды России и ДЮСШ в спортивном сезоне.

2.2.3. КОМПЛЕКС ЕДИНОЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ - ОСНОВА НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ.

Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации. Место и значение спортивной классификации в развитии футбола и высоких спортивных достижений. Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по

футболу. Условия выполнения требований спортивной классификации. Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий. Органы, ведающие присвоением разрядов и званий. Требования и условия их выполнения по футболу за рубежом.

2.2.4. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ-жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК-максимальное потребление кислорода. ПАНО-порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Влияние занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

2.2.5. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА - ОСНОВА ТРУДА, ОТДЫХА СПОРТСМЕНА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по футболу. Необходимость, периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по футболу. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Энергообразование и суточный расход. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить

курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения. Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм, особенно женский. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятиями футболом.

2.2.6. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ. САМОКОНТРОЛЬ. ТРАВМАТИЗМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования, как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерий физического развития. Величина физического развития PWC-170. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях спортом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб,

обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годичного цикла тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления и перетренировки. Ритм биохимических и физиологических процессов. Средства восстановления психолого-педагогического и биологического воздействия. Педагогические методы: проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности. Психологические методы восстановления. Медико-биологические методы - ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения. Физиотерапевтические и бальнеологические средства: массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный. Метод локального и отрицательного давления (барокамера Кравченко). Использование бани в разных вариантах. ЛФК - лечебная физическая культура. Кардиотрофическая терапия и медикаментозные средства. Фармакологические средства. Понятие о спортивном массаже. Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, во время и после них. Приёмы спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание,

потряхивание. Самомассаж его назначение и техника проведения. Противопоказания к массажу. Спортивные растирки и их применение в спортивной практике.

2.2.7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И СПОРТИВНАЯ ФОРМА.

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и метода обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, самостоятельные групповые и специализированные занятия, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по футболу. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи. Методика составления годового плана подготовки, плана-графика учебного процесса, индивидуальных планов футболистов. Виды учёта и контроля, их содержание. Понятие об объёме и интенсивности нагрузки. Факторы обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в процессе

управления спортивной тренировкой. Воспитательное воздействие тренера-преподавателя в процессе тренировочного занятия. Планирование и организация занятий по футболу за рубежом. Понятие "спортивная форма". Физиологическая и психологическая характеристика "спортивной формы". Критерии "спортивной формы". Методы и приёмы определения "спортивной формы". Закономерности развития "спортивной формы" как одно из условий периодизации спортивной тренировки: Фаза приобретения и непосредственного становления "спортивной формы"; фаза стабилизации и сохранения "спортивной формы"; фаза временной утраты "спортивной формы". Задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в "спортивной форме". Как управлять "спортивной формой"? Варианты развития "спортивной формы" при планировании тренировок в годичном цикле.

2.2.8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по футболу. Их соотношение в многолетней подготовке футболиста. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности футболиста. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомления, первоначального разучивания; углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения; достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о

гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PW C-170. Модельные характеристики подготовленности футболистов на этапах многолетней подготовки.

2.2.9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о психологической подготовке футболиста, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств футболиста, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по футболу. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка - психерегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение

идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармацелогические средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка футболиста - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств футболиста. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание футболиста - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, тренировок (потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, пути реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение дневника спортсменом самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приёмы воспитания воли.

2.2.10. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА.

Определение понятия «спортивная техника». Техника – основа спортивного мастерства.

Развитие техники, её особенности в футболе. Основы и элементы (фазы)

техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники связанные с анатомическим строением футболиста. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют системы внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в футболе. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны, Мира в футболе. Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по футболу. Тактика футболиста - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих футболистов школы, страны, Мира.

2.2.11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Ознакомление с правилами соревнований по футболу. Виды и характер соревнований. Классификация упражнения (дистанций). Возрастные группы

участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований, капитанов команд и представителей. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по футболу. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьёвка участников и команд по футболу.

Определение результатов командного и личного первенства. Регистрация рекордов. Положение о соревнованиях. Календарь соревнований. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по футболу. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

2.2.12. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИИ.

ИНВЕНТАРЬ СПОРТСМЕНА И УХОД ЗА НИМИ.

Санитарно-гигиенические требования, требования правил соревнований и техники безопасности, предъявляемые к местам занятий по футболу. Инвентарь спортсмена по футболу. Санитарно-гигиенические требования и правил соревнований, предъявляемые к инвентарю спортсмена. Содержание и уход за ними. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по футболу. Оформление акта испытаний инвентаря и оборудования. Подбор и эксплуатация спортивного инвентаря.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения гребли на байдарках.

15-минутные перерывы.

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивание в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- лица («Лепим красивое лицо» и другие упражнения);
- шеи («лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом).

2.3.1. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В годичном цикле наделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально - подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- Конкретных задач на данный период тренировки;
- Особенно этапов и периодов подготовки;
- Состояние спортивной формы игроков;
- Техничко-тактической подготовленности футболистов;
- Необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- Общего режима деятельности (особенно учебной);
- Климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливаются чередованием нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- Повторность применения нагрузок;

- Постепенность повышения нагрузки;
- Волнообразность распределения нагрузки.

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

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90° и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной вы-

носливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большей площадке.

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

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

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

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

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

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6x6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

2.3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- ❖ Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.
- ❖ Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук.
- ❖ Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).
- ❖ Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине.
- ❖ Полуприседание и приседание с различными положениями рук.
- ❖ Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук.
- ❖ Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев.
- ❖ Упражнения на формирование правильной осанки.
- ❖ Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.
- ❖ Разгибание рук в упоре лёжа.
- ❖ Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию.
- ❖ Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.
- ❖ Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- ❖ Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.)

- ❖ Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу.
- ❖ Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.
- ❖ Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.
- ❖ Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
- ❖ Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.
- ❖ Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения.

- ❖ Кувырок вперёд с шага.
- ❖ Два кувырка вперёд.
- ❖ Кувырок назад из седа.
- ❖ Длинный кувырок вперёд.
- ❖ Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
- ❖ Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.
- ❖ «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».
- ❖ Кувырок вперёд с прыжка.
- ❖ Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки.
- ❖ Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
- ❖ Кувырок вперёд из стойки на голове.
- ❖ Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги.
- ❖ Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах.

- ❖ Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.
- ❖ Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения.

- ❖ Бег с ускорением до 60 м.
- ❖ Бег с высокого старта до 60 м.
- ❖ Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.
- ❖ Бег медленный до 20 мин.
- ❖ Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м.
- ❖ Бег 300 м.
- ❖ Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.).
- ❖ Прыжки с места в длину.
- ❖ Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).
- ❖ Бег 60 м. на скорость.
- ❖ Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м.
- ❖ Бег медленный до 25 мин.
- ❖ Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м.
- ❖ Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- ❖ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- ❖ Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.
- ❖ Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи.

- ❖ Прогулки, подъёмы, спуски, повороты, прохождение дистанции 1 – 2 км.
- ❖ Повторное прохождение отрезков 4 – 5 x 100 м., 2 – 3 x 200 – 300 м., 2 x 300 – 400 м.

Подвижные игры и эстафеты:

- ❖ «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости».

- ❖ Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.
- ❖ Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Плавание

- ❖ произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.
- ❖ способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

2.3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения для развития быстроты.

- ❖ Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- ❖ Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- ❖ Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- ❖ Переменный бег на 100 – 150 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м

медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

- ❖ Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом.
- ❖ Бег прыжками.
- ❖ Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться. Затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.
- ❖ Бег с изменением направления до 180°.
- ❖ Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
- ❖ Бег боком и спиной вперед (наперегонки).
- ❖ Обводка стоек (на скорость).
- ❖ Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. 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.

Специальные упражнения для развития ловкости.

- ❖ Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.
- ❖ Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- ❖ Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
- ❖ Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

❖ Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

❖ Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

❖ Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

❖ Эстафеты с элементами акробатики.

❖ Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

❖ Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

❖ Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

❖ Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

❖ Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

❖ Прыжки в глубину.

❖ Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

❖ Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

- ❖ Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.
- ❖ Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- ❖ Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- ❖ Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.
- ❖ Толчки плечом партнера.
- ❖ Борьба за мяч.

Для вратарей. Упражнение для кистей рук с гантелями и кистевыми 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 двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии) кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

2.3.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техника игры в футбол.

- ❖ Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- ❖ Прямой и резаный удар по мячу.
- ❖ Точность удара.
- ❖ Траектория полёта мяча после удара.
- ❖ Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.
- ❖ Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения.

- ❖ Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- ❖ Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега, вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.
- ❖ Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- ❖ Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

- ❖ Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой.

- ❖ Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны.
- ❖ Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
- ❖ Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- ❖ Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.
- ❖ Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.
- ❖ Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.
- ❖ Удары носком, пяткой (назад).
- ❖ Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.
- ❖ Удары в единоборстве.
- ❖ Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой.

- ❖ Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.
- ❖ Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.
- ❖ Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- ❖ Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.
- ❖ Удары на точность.

УДАР НОСКОМ




Техника удара

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения

- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

Возможные ошибки

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча. 
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

УДАР СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА



Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

«ПОЛУЧИВ МЯЧ, ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»



Возможные ошибки

Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.



Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.

Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).





Носок цепляет землю.

Та же ошибка, но носок повернут наружу.



УДАР ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

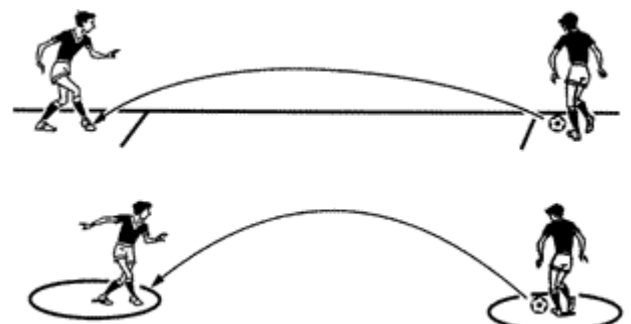
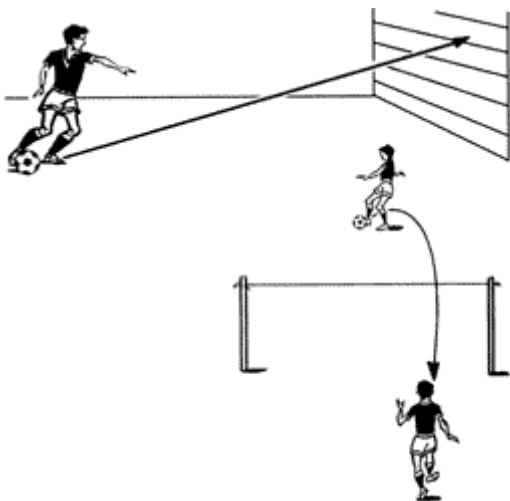


Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

Специальные упражнения

- «Как подходить к мячу» (имитация удара).

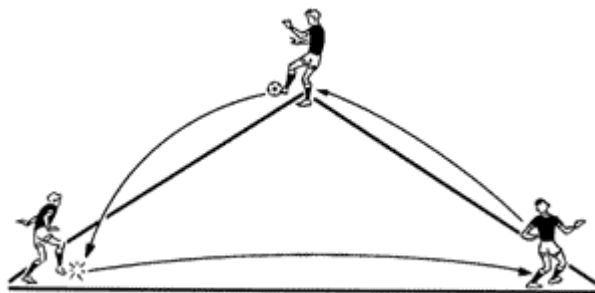
«Точность удара»



Забей за линию. Из круга в круг.

Удары через веревочку.

В треугольнике



Групповая обработка ударов



Удар внешней частью подъема

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.

Техника удара внешней частью подъема



Возможные ошибки



Опорная нога слишком близко к мячу.



Срезка мяча вправо.



Опорная нога мешает бьющей.



Опорная нога слишком далеко от мяча.

УДАР ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ («ЩЕЧКОЙ»)

Техника удара

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

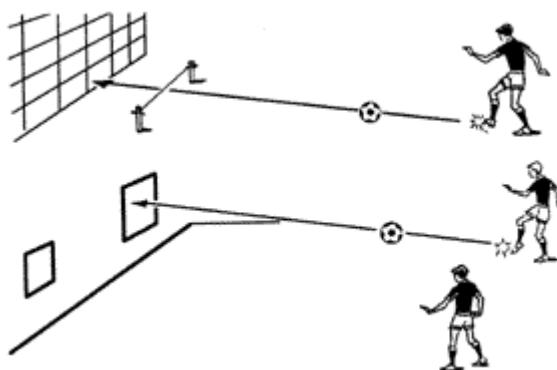


Специальные упражнения

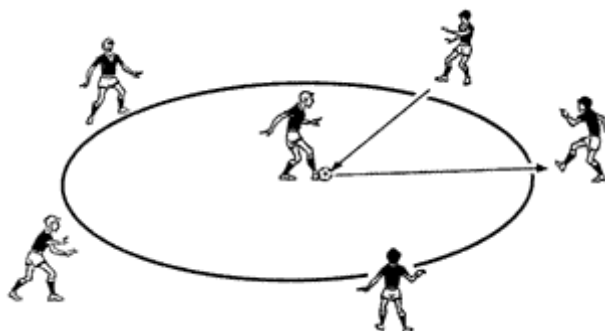
«Сыграй точно»



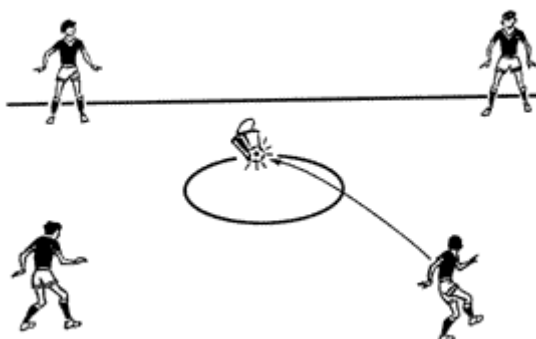
«Попади в квадраты»



«Мяч в круге»



«Вышибай из круга»



Возможные ошибки

Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.





Туловище в момент удара выпрямлено.

Неверное подведение стопы бьющей ноги.

Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.



Техника удара

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.



- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

Удар пяткой

Техника удара

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



Удар пяткой (разновидность)



Специальные упражнения

- «Пяткой в ворота».
- «Ты – мне, я – тебе».
- «С двух сторон маленьких ворот».
- «Разводящий».

Возможные ошибки



Неверное положение опорной ноги.



Опорная нога мешает бьющей.



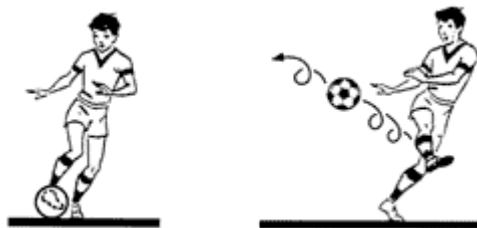
Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.

УДАРЫ С ПОДРЕЗКОЙ МЯЧА

Резаный удар внешней частью подъема

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.

Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

Остановка мяча.

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

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

❖ Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо.

❖ Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

❖ Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

❖ Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

❖ Ведение серединой подъема и носком.

❖ Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные приемы занимают важное место в арсенале технических приемов футболистов. Именно они помогают выйти победителями из борьбы с превосходящими силами соперников. Обманные приемы основаны на принципах внезапного изменения направления и ритма движения. При этом, чем естественнее выполняется финт, тем больше возможности обыграть противника. -

ФИНТ - это обманные движения ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ - не просто элемент техники, это форма единоборства, борьбы замыслов, творчества игроков, основанные на превосходном понимании позиции, высокой техники владения мячом, тонком чувстве дистанции и наблюдении за обстановкой, отличном состоянии зрительного и двигательного анализаторов, быстрой двигательной реакцией, безукоризненном владении своим телом.

При всем уважении к обманным приемам нельзя не учесть и то, что ведение мяча занимает не меньшее место в техническом арсенале футболистов. С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под постоянным контролем. Для ведения мяча, в основном, используется бег (реже ходьба) и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой. Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности используются в игре. Однако, в сочетании с другими видами ведения, их применение бывает оправданным, что значительно обогащает технический арсенал футболистов.

Выполнять обманные движения надо так, чтобы они действительно обманывали соперника, чтобы он принимал их за истинные, иначе их будет

просто разгадать и соперник перестанет на них реагировать. Но, чтобы хорошо выполнять финты, игрок должен обладать определенными, часто объективными, данными, физическими и психическими.

Среди физических данных в первую очередь надо назвать низкое расположение центра тяжести у игрока. Особенно важно оно при финтах с мячом. Наблюдения показывают, что хорошо и неожиданно выполнять финты с мячом могут игроки небольшого роста и с короткими ногами. Низко расположенный центр тяжести не отклоняется во время движения так существенно, как высоко расположенный. В результате и возвращение в первоначальное положение центра тяжести у низкорослых игроков происходит быстрее, чем у высокорослых.

К физическим данным надо отнести и быстроту. Для начала стремительного движения кроме реакции нервной системы основным условием является качество мышцы, быстрота их сокращения. Обманные и не обманные движения должны чередоваться быстро, в противном случае соперник их разгадает и не позволит ввести себя в заблуждение.

Очень важна здесь и ловкость. Обманные и не обманные движения чередуются с точки зрения их целостности неестественно. Противоречивые, непривычные движения игрок должен производить в течение короткого времени. В результате разнообразия финтов ритм составляющих их движений не может быть таким, как. Например, ритм при беге. Поэтому для выполнения финтов необходимы ловкость, точная координация движений, легкость, отсутствие напряженности.

Футболисту, выполняющему финты, необходима богатая фантазия, которая должна проявляться не только в разнообразии финтов, что само по себе представляет лишь часть финта, да к тому же наиболее простую. Игроку надо в считанные доли секунды суметь заранее увидеть и результат своего движения, почувствовать, как прореагирует соперник на обман. Нужно представить себя на месте соперника, понять ход его мысли.

К психическим данным при исполнении финта надо отнести быструю реакцию, быстрое мышление. Умение почувствовать движения соперника,

оценить ожидаемую ситуацию, немедленно принять решение и неотлагательно его осуществить - все это в значительной мере зависит от особенностей нервной системы.

Особую важность среди психических данных представляет хорошее чувство ритма. Оно в значительной степени способствует умению выполнять финты. Игрок должен следить за соперником. Неожиданное противоположное движение он должен начать, лишь, когда соперник уже прореагировал на его первое движение. Неожиданное движение, начатое раньше времени, не приведет к успеху: соперник хотя и увидел первое обманное движение, но второе последовало настолько быстро, что он смог прореагировать только на его заключительную часть. Если же вторая часть финта (второе намерение) начнется позднее, чем следовало, то время изменения направления движения превысит время реакции соперника на это движение.

Финты подразделяются на следующие группы:

- финты без мяча (обманные движения туловищем);
- финты с мячом, которые могут выполняться в связи с обманными движениями туловищем (так называемые комбинированные финты).

ФИНТЫ «БЕЗ МЯЧА (ТУЛОВИЩЕМ)». Под финтом туловищем мы в основном подразумеваем те обманные движения, которые производит игрок, чтобы отвлечь внимание соперника от намеченного движения и его направления.

Финты могут выполняться ногой, верхней частью туловища, рукой, даже головой. Несмотря на то, что игрок производит эти движения без мяча, конечная цель их, как правило, овладеть мячом или точно передать его партнеру.

Финты туловищем применяются и в том случае, когда мы хотим освободиться от опеки соперника. Быстрота бега не всегда помогает в этом. Но если объединить бег с неожиданным движением туловищем, соперник прореагирует на него лишь через определенное время, которого бывает

достаточно, чтобы оторваться от соперника и создать более благоприятную обстановку.

ФИНТЫ «С МЯЧОМ». Этим термином мы обозначаем серию обманных движений, которые игрок выполняет вместе с мячом. Финты с мячом значительно труднее, чем туловищем, ибо ввести соперника в заблуждение надо, чтобы не только сохранить у себя мяч, но и уверенно овладеть им. Подобная задача требует от спортсмена сложной координации движений.

ФИНТ «ЛОЖНЫЙ ЗАМАХ НОГОЙ ДЛЯ УДАРА ПО МЯЧУ».

Навстречу игроку с мячом движется соперник. В момент, предшествующий его атаке, игрок с мячом делает замах ногой и всем своим видом показывает, что собирается сильным ударом послать мяч вперед. Когда соперник опрометчиво бросится под ноги бьющему, чтобы перехватить мяч, или же, испугавшись сильного удара, повернется к бьющему спиной, игрок с мячом хладнокровно обводит введенного в заблуждение соперника.

Обманный прием ложный замах ногой для удара по мячу широко используется, особенно перед заключительным ударом по воротам, когда требуется сначала обыграть одного из обороняющихся.

Применяется обманный прием в тех случаях, когда соперник нападает на игрока с мячом спереди или спереди-с боку.

ФИНТ «ЛОЖНЫЙ ЗАМАХ ГОЛОВОЙ ДЛЯ УДАРА ПО МЯЧУ».

Игрок принимает мяч, опускающий сверху. Ему навстречу движется соперник. Игрок, принимающий мяч, наклоняя туловище назад или в сторону, делает вид, что собирается ударом головы послать мяч вперед. Когда соперник в ожидании встречного удара остановится, игрок неожиданно вместо удара головой по мячу останавливает его грудью, бедром или стопой (иногда с одновременным поворотом в противоположную сторону) и уходит от задержавшегося на какое-то мгновение соперника.

Прием применяется, когда соперник движется навстречу игроку, принимающему мяч, или спереди-с боку от него.

ФИНТ «ОТКАТЫВАНИЕ МЯЧА НАЗАД ПОДОШВОЙ ИЛИ ПЯТКОЙ». Игрок ведет мяч или быстро бежит к нему. Навстречу игроку с мячом, а чаще всего сбоку ему наперерез устремляется соперник. Чтобы ввести его в заблуждение, игрок замахивается ногой как бы для нанесения сильного удара вперед. Когда соперник бросится под удар или перехват мяча, игрок неожиданно откатывает мяч назад подошвой или пяткой находящемуся там партнеру.

Посылать мяч назад, чтобы это было неожиданно для соперника, можно несколькими способами: наступая на мяч и откатывая его подошвой, ударяя по мячу пяткой после замаха и перенесения через мяч или ударяя пяткой по мячу, находящемуся с внешней стороны от опорной ноги. Последний удар наносится скрестным движением бьющей ноги с опорной.

Обычно данный обманный прием используется в тех случаях, когда соперник нападает на игрока с мячом спереди или сбоку.

ФИНТ «УДАР ПО МЯЧУ ПЯТКОЙ В СТОРОНУ». Игрок замахивается, отводя бьющую ногу назад и всем своим видом показывая, что собирается послать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой») вперед. Когда же соперник бросится на перехват мяча в том же направлении, игрок с мячом неожиданно отводит бьющую ногу в сторону наружу, а затем пяткой мимо своей опорной ноги посылает мяч, но не вперед, а в сторону находящемуся там партнеру.

Это очень действенный обманный прием, но, к сожалению, он еще не нашел широкого применения среди наших футболистов.

ФИНТ «ЛОЖНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА». Игрок ведет мяч. Ему навстречу (спереди и спереди-с боку) бежит соперник. Чтобы заставить соперника двинуться в ложном направлении, игрок поворачивается к нему спиной и, отступая перед катящимся мячом, делает вид, что вот-вот передаст мяч в сторону одному из своих партнеров. Как только соперник бросится в ту же сторону, чтобы перехватить предполагаемую передачу, игрок с мячом быстро поворачивается, делая рывок, и уходит от соперника.

При выполнении ложной передачи мяча основное внимание следует обращать на то, чтобы замах для ложной передачи был как можно естественней и вызывал ответную реакцию соперника, а последующий поворот игрока осуществлялся с максимальной быстротой. При повороте игрок должен подхватывать мяч носком и приподымать слегка вверх для того, чтобы перебросить его через вытянутую ногу соперника, если тот попытается отобрать мяч.

ФИНТ «ПОВОРОТ ВОКРУГ МЯЧА». Навстречу игроку, ведущему мяч, бежит соперник. Примерно за 0,5 - 1 м до сближения с ним игрок быстро поворачивается вокруг мяча направо или налево и наклоняет туловище в ту же сторону, оказываясь впереди мяча спиной к сопернику. Вслед за игроком в ту же сторону бросается и соперник, однако в следующее мгновение игрок, продолжая поворот кругом и при этом, слегка отталкивая спиной соперника, подхватывает мяч ногой и уходит от соперника в первоначальном направлении.

Иногда, чтобы еще больше запутать соперника, игрок неожиданно после заключительного поворота делает еще один полуоборот, но в другую сторону, и уходит от введенного в заблуждение соперника.

Финт с поворотом игрока вокруг мяча применяется при встречной атаке соперника.

ФИНТ «БЫСТРОЕ ОТВЕДЕНИЕ МЯЧА НОГОЙ «ПОД СЕБЯ» И ВЫДВИЖЕНИЕ ЕГО ВПЕРЕД». Игрок с мячом стоит на месте или медленно движется навстречу сопернику. В непосредственной близости от соперника игрок наступает ногой на мяч и даже выдвигает его немного вперед, как бы предлагая сопернику вступить в единоборство. В тот момент, когда соперник попытается выбить мяч у игрока из-под ног, он подошвой мгновенно отводит мяч «под себя», а затем быстро выдвигает его вперед. Обманувший таким образом опрометчиво бросившегося на него соперника игрок с мячом готов к дальнейшим действиям.

Применяется этот финт чаще всего, когда соперник нападает на игрока с мячом спереди или спереди-с боку.

ФИНТ «ПЕРЕНОС НОГИ ЧЕРЕЗ МЯЧ И НАКЛОН ТУЛОВИЩА В ОДНУ СТОРОНУ, А УХОД ОТ СОПЕРНИКА В ДРУГУЮ». Игрок ведет мяч. Навстречу ему или сзади бежит соперник. Чтобы обмануть преследователя и направить его по ложному пути, игрок применяет такой финт. Он быстро переносит правую ногу через мяч влево или левую ногу вправо и одновременно резко наклоняет туловище в ту же сторону. Вслед за игроком в ту же сторону устремляется и соперник. Однако в следующее мгновение игрок быстро и неожиданно поворачивается в другую сторону, подхватывая мяч, и уходит от соперника.

❖ Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

❖ Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча.

❖ Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.

❖ Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.

❖ Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

❖ Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

❖ Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

❖ Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

❖ Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Подкат

Специальные упражнения

- «А ну-ка, отними!»
- «Атакуй сбоку».
- «Если вас больше двух».



Возможные ошибки

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

❖ Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

❖ Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

❖ Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

❖ Вбрасывание на точность и дальность.

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

Техника вбрасывания

- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.

Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.



Специальные упражнения

- «В стенку».
- «С вратарем».
- «Кто дальше?»
- «Вратарь в круге».
- «Бросаем друг другу».
- «Из круга в круг».
- «Вбрасывание и остановка».
- «Кто точнее?»

Возможные ошибки

- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.

Техника игры вратаря.

- ❖ Основная стойка вратаря.
- ❖ Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.
- ❖ 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.
- ❖ Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега).
- ❖ Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, 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 с разбега).
- ❖ Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- ❖ Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
- ❖ Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.
- ❖ Ловля опускающегося мяча.

❖ Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.

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

❖ Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

❖ Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Приемы игры вратаря

Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке



Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

Ловля высоколетящих мячей в стороне от вратаря



Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

Ловля мяча, летящего на уровне груди



Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

Ловля низколетящего мяча



Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

Прием катящегося мяча



Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением



Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются

вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

Отбивание мяча



Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

Бросок мяча



Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч.

Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча. Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.

Бросок мяча одной рукой сбоку низом



Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

❖ Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

❖ Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3.

❖ Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами.

❖ Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

❖ Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

❖ Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не

столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

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, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние

передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой

обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

2.3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Данная программа, в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре дополнительной предпрофессиональной

программы, предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Данный вид работы может быть использован в подготовке обучающихся начиная с третьего года этапа начальной подготовки. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

2.3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), этапе спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

– от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития

критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

❖ уверенностью;

❖ способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

❖ стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

❖ способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

❖ умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

❖ истинным профессионализмом;

❖ быть генератором создания «командного духа»;

❖ способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

❖ готовностью выполнить большие нагрузки;

❖ умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

❖ стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

❖ На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

❖ научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

❖ научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

❖ научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам.

Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

2.3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Содержание тренировочной работы должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние

юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков 8–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры

футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

2.3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

❖ Организация деятельности с подачей основных строевые команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

❖ Умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

❖ Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

❖ Совершенствование навыков в организации группы.

❖ Подбор упражнения для основной части урока и провести ее. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

❖ Организация и проведение занятий с новичками

❖ Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Прием на предпрофессиональную программу по избранному виду спорта осуществляется в соответствии с Административным регламентом предоставления муниципальными учреждениями дополнительного образования услуги «Зачисление в учреждение дополнительного образования в области физической культуры и спорта» и на основании результатов индивидуального отбора. Система требований, предъявляемых к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих подробно описаны в Приложении №1 и в Приложении №2 к Положению об особенностях проведения индивидуального отбора поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо» на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам.

Зачисление на дополнительные предпрофессиональные программы осуществляется круглогодично.

Перевод на следующий этап обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации по предметным областям в избранном виде спорта с учетом их результатов на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Для перевода на этап спортивного совершенствования мастерства от обучающегося дополнительно требуется выполнение или подтверждение норматива спортивного разряда кандидат в мастера спорта. Комплекс контрольных упражнений представлены в таблицах.

Нормативы по общефизической подготовке

ЮНОШИ

	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
30 м	5 б	6,8	6,5	6,2	6,0	5,7	5,4					
До 12 лет	4 б	7,0	6,7	6,4	6,3	6,0	5,7					
	3 б	7,2	7,0	6,6	6,5	6,4	6,0					
	2 б	7,5	7,3	6,9	7,1	6,8	6,4					
	1 б	7,8	7,5	7,2	7,5	7,2	6,8					

60 м	5 б							9,4	9,1	8,8	8,5	8,3
Старше 12 лет	4 б							9,8	9,5	9,1	8,8	8,5
	3 б							10,3	10,0	9,5	9,2	8,9
	2 б							10,8	10,5	10,0	9,7	9,4
	1 б							11,5	11,1	10,6	10,2	10,0

1000 м	5 б							4.20,0	4.10,0	3.55,0	3.35,0	3.20,0
Старше 12 лет	4 б							4.35,0	4.25,0	4.10,0	3.50,0	3.35,0
	3 б							4.55,0	4.45,0	4.30,0	4.10,0	3.55,0
	2 б							5.25,0	5.10,0	4.55,0	4.35,0	4.20,0
	1 б							6.05,0	5.40,0	5.20,0	5.00,0	4.45,0

500 м	5 б	2.30,0	2.20,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0					
До 12 лет	4 б	2.40,0	2.29,0	2.22,0	2.18,0	2.12,0	2.05,0					
	3 б	2.52,0	2.40,0	2.25,0	2.30,0	2.20,0	2.12,0					
	2 б	3.05,0	2.52,0	2.35,0	2.45,0	2.30,0	2.20,0					
	1 б	3.20,0	3.05,0	2.48,0	3.00,0	2.45,0	2.30,0					

	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Прыжок с места	5 б	148	155	162	170	185	195	210	220	230	240	250
	4 б	142	148	152	160	175	185	200	205	220	230	240
Все возраста	3 б	133	138	144	150	160	175	185	195	205	215	225
	2 б	125	130	135	140	150	160	170	180	190	205	215
	1 б	115	120	125	130	140	150	160	170	180	190	200

Подтягивание на руках	5 б	5	5	6	8	9	11	12	14	15	16	17
	4 б	4	4	4	6	7	9	10	11	12	14	15
Все возраста	3 б	3	3	3	4	4	6	7	9	9	10	12
	2 б	2	2	2	2	2	3	4	6	6	7	9
	1 б	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5

ДЕВУШКИ

	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
30 м	5 б	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0	5,7					
До 12 лет	4 б	7,2	6,9	6,7	6,5	6,3	5,9					
	3 б	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,3					
	2 б	7,8	7,6	7,4	7,2	6,9	6,6					
	1 б	8,1	7,9	7,7	7,6	7,2	7,0					

60 м	5 б							9,8	9,5	9,2	9,0	8,9
Старше 12 лет	4 б							10,2	9,8	9,5	9,3	9,2
	3 б							10,7	10,2	9,9	9,6	9,5
	2 б							11,3	10,7	10,3	10,0	9,9
	1 б							12,0	11,5	11,0	10,7	10,5

1000 м	5 б							4.32,0	4.18,0	4.05,0	3.55,0	3.40,0
Старше 12 лет	4 б							4.45,0	4.35,0	4.20,0	4.10,0	3.55,0
	3 б							5.05,0	4.55,0	4.40,0	4.28,0	4.12,0
	2 б							5.40,0	5.20,0	5.05,0	4.55,0	4.40,0
	1 б							6.30,0	6.05,0	5.45,0	5.30,0	5.15,0

500 м	5 б	2.33,0	2.25,0	2.20,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0					
До 12 лет	4 б	2.43,0	2.33,0	2.26,0	2.21,0	2.16,0	2.12,0					
	3 б	2.55,0	2.45,0	2.38,0	2.35,0	2.30,0	2.20,0					
	2 б	3.10,0	3.00,0	2.55,0	2.50,0	2.43,0	2.33,0					
	1 б	3.30,0	3.25,0	3.15,0	3.10,0	3.00,0	2.45,0					

	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Прыжок с места	5 б	135	140	145	150	160	170	175	185	195	205	210
	4 б	130	135	140	145	150	160	165	175	185	195	200
Все возраста	3 б	125	130	135	140	145	150	155	165	170	180	185
	2 б	120	127	128	132	138	140	145	150	160	170	175
	1 б	112	116	120	125	130	135	140	145	150	160	165

Отжимание руками от пола	5 б	10	11	13	15	18	21	24	27	30	35	40
	4 б	8	9	10	13	16	18	20	22	25	30	35
	3 б	6	7	8	11	14	15	17	18	20	25	28
Все возраста	2 б	4	5	6	9	11	12	14	15	17	20	22
	1 б	2	3	4	6	7	8	10	11	13	15	17

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дэвид Голдблатт. Энциклопедия футбола. Настоящее издание представляет собой перевод с оригинального издания «Ццкдв Ащцеифдд Нуфкищцл 2002-03», впервые опубликованного в Великобритании в 2002г. Издательством Dorling Kindersley Ltd (80 Strand? London WC2R 2RL)

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2008.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.

5. Примерная программа по футболу

6. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения (текст): монография – М.: Советский спорт, 2006

7. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

9. <http://www.rfs.ru/>

10. http://studopedia.ru/11_128574_tendentsii-razvitiya-mirovogo-futbola.html

11. http://withloko.sitecity.ru/ltext_2406083107.phtml