МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П.ШАБЛЫКИНО

Рассмотрена и одобрена Утверждаю

на заседании тренерского совета Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Шаблыкино»

«\_28» \_августа\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М.Барданов

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по ФУТБОЛУ**

Программа рассчитана на детей и

подростков в возрвсте от 8 до 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:

Тренер-преподаватель

Дронин Ю.И.

п.Шаблыкино

2017 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников. Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 8 лет.

При ее разработке использовались ранее существующие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 52 учебные недели:

- 40 недель обучения в условиях ДЮСШ;

- до 4 недель участие в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно- тренировочных сборах;

- до 8 недель самостоятельной подготовки детей по индивидуальным планам, разработанным тренерами- преподавателями.

**Краткая характеристика вида спорта.** Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное англоязычное название «association football» было выбрано после создания английской Футбольной ассоциации в 1863 году, чтобы отличать эту игру от других разновидностей футбола, существующих на то время, в частности регби («rugby football»). Термин «соккер» (англ. soccer) зародился в Англии в 1880-х годах, как сокращение «-soc-» от слова «association» (первые три буквы «ass-» не использовались из-за неблагозвучности) с добавлением суффикса «-er» на оксфордский манер (по аналогии rugby назывался rugger, «раггер»).

В наши дни название «соккер» распространено лишь в ряде англоязычных стран, где продолжают практиковаться другие разновидности футбола. В Австралии и Новой Зеландии футболом исторически называют австралийский футбол или регби. В Ирландии термин «футбол» относится к гэльскому футболу, поэтому «соккер» употребляется в прессе. В ЮАР игра в большинстве известна как «соккер», что выразилось в названии чемпионата ЮАР — «Премьер соккер лига» и стадиона Соккер Сити на котором проходил финал ЧМ-2010. В США и Канаде употребляется термин «соккер», так как футболом называют американский футбол и канадский футбол. В Англии название «соккер» устарело и новые поколения болельщиков теперь считают его пренебрежительным.

В основу программы заложены основополагающие принципы, спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

**Комплексность -** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

**Преемственность -** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

**Вариативность -** предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юных футболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, видов физических упражнений и изменения нагрузок.

В основе организации и проведения занятий отражаются принципы: гуманизации, демократизации, педагогики сотрудничества, доступности, коррекционной и адаптационной направленности в соответствии с которыми тренер обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к учебно-тренировочному процессу.

**Главной целью данной программы –** является физическое совершенствование подрастающего поколения.

**Задачи программы:**

* Укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышения физической подготовленности обучающихся.
* Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развить двигательные способности и основные физические качества (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость, координационные способности.
* Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения и общения.
* Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства.

Основные показатели работы спортивных школ по футболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступления в соревнованиях.

**Формирование групп на этапах подготовки.**

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки 8 лет. Продолжительность этапа 3 года.

**Тренировочный этап.** На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из практически здоровых детей, прошедших обучение на этапе начальной подготовки и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а с четвертого года обучения выполнения юношеских разрядов. Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы 10 лет. Продолжительность этапа 5 лет.

При комплектовании групп учитывается возраст, физическая подготовленность обучающихся.

***Основной формой* учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:** *групповые занятия* по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число занимающихся в группах | Максимальное кол-во  учебных часов в  неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало года |
| **Этап начальной подготовки** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й | 8 | 13  12  12 | 6  9  9 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| **Тренировочный этап** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й  4-й  5-й | 10 | 10  10  10  8  8 | 12  12  14  16  18 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнения  III юнош. разряд  II юнош.разряд |

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

Учитывая анатомо-физиологические особенности организма обучающихся, занятия футболом должны обеспечить:

* укрепление здоровья, закаливание;
* рост уровня физической подготовленности;
* освоение и совершенствование техники и тактики футбола;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей и дальнейшее развитие их способностей;
* профилактика вредных привычек и правонарушений

Показатели уровня физической подготовленности определяются с помощью контрольных испытаний два раза в год (вначале и в конце года). Освоение и совершенствование техники всех способов футбола, выполнение спортивных разрядов определяется участием обучающихся в соревнованиях различного ранга.

Основными ***формами подведения итогов*** реализации образовательной программы «Футбол»» являются:

* Выступление обучающихся на соревнованиях всех уровней;
* Стабильность состава и прирост числа занимающихся;
* Выполнение обучающимися нормативов массовых и спортивных разрядов;
* Привлечение обучающихся в составы сборных команд города, области и т.д.;
* Снижение уровня заболеваемости в группах.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка обучающихся в школе.

На основании нормативной части программы и методических положений многолетней подготовки спортсменов МБУ ДО ДЮСШ п. Шаблыкино разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета и директора ДЮСШ.

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в журнал учета групповых занятий ДЮСШ. Приемные и переводные нормативы проводятся соответственно в начале и в конце года.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовке юных футболистов. Многолетняя подготовка включает в себя следующие этапы: начальной подготовки и тренировочный этап.

**Цели программы:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышение физической подготовленности учащихся,

- формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом,

- нравственное воспитание, создание условий для самовыражения и основ футбола, овладение навыками игры в футбол,

- подготовка и участие в соревнованиях, самоутверждения личности,

- усвоение теоретических и технических навыков.

**Основные задачи начальной подготовки**

Группы **начальной подготовки-(1 года обучения)** укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки направленную на гармоничное развитие физических качеств, общефизической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола, участие в соревнованиях, изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, правил игры в футбол.

Группы **начальной подготовки- (2-3 годов обучения)** укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно - силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды, определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена), участие в соревнованиях, изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Тренировочные группы.**

Формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течении 1 года и более и выполнившие нормативов по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также выполнения юношеских разрядов.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных футболистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методике футбола, модельных характеристик высококвалифицированных футболистов и возрастных особенностей юных футболистов.

Специализированные занятия по футболу начинаются с 11-12 лет.

Многолетняя подготовка юных футболистов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- начальной подготовки;

- тренировочный, подразделяется на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**На предварительном этапе это:**

- формирование у детей интереса к спорту и футболу;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладения основами техники и тактики футбола.

**На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:**

- выявление детей способных к занятиям по футболу;

- формирования стойкого интереса к занятиям по футболу;

- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

- овладение основами соревновательной деятельности по футболу;

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на начальной и углубленной специализации отдельно.

**Задачи начальной специализации:**

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;

- овладение приемами техники футбола и их совершенствование в усложненных условиях;

- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающие направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом. Изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели: 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 4 недели занятий в спортивно оздоровительном лагере и 8 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую и игровую.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличения объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

****Учебный план учебно-тренировочных занятий по футболу****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **до года** | **свыше года** | | **до 2-х лет** | | **свыше 2-х лет** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Теоретическая** | **12** | **22** | **22** | **24** | **24** | **24** | **28** | **32** |
| **Общая физическая** | **50** | **70** | **70** | **140** | **140** | **154** | **158** | **164** |
| **Специальная физическая** | **30** | **46** | **46** | **62** | **62** | **80** | **108** | **118** |
| **Техническая** | **130** | **186** | **186** | **204** | **204** | **212** | **220** | **239** |
| **Тактическая** | **40** | **62** | **62** | **96** | **96** | **102** | **120** | **160** |
| **Игровая** | **30** | **36** | **36** | **42** | **42** | **74** | **90** | **100** |
| **Контрольные и календарные игры** | **12** | **28** | **28** | **36** | **36** | **42** | **50** | **58** |
| **Восстановительные мероприятия** | **-** | **-** | **-** | **10** | **10** | **10** | **20** | **20** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** |  |  | **20** | **26** | **33** |
| **Контрольные испытания** | **8** | **18** | **18** | **10** | **10** | **10** | **12** | **12** |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связанное с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

**Общеподготовительные упражнения**

1. **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
2. **Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различ­ные сочетания этих движений.

**3. Упражнения для развития физических качеств.**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тре­нажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития скоростных качеств.** Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития гибкости.** Обще-развивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание *с* учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортив­ные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**Специально-подготовительные упражнения**

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

**Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств** мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером. Упражнения с партнером. Челночный бег.

**Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности** способствует успешному ведению контактных единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным време­нем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обрат­но. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой зада­чей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональ­ном его построении.

Чаще всего травмы в футболе бывают при скоростных нагруз­ках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при пе­реохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная раз­минка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивно­стью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжест­ким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных меро­приятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприя­тий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

**Педагогические**средства являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процес­сов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на от­дельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое**воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

**Гигиенические**средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических тре­бований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая**группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых по­ложены принципы сбалансированного питания, разработанные ака­демиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напря­женных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инстру­ментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процеду­ры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Сред­ства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

**Техника передвижения.** Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему на встречу мячу.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча.

**Ведение мяча.** Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

**Обманные движения (финты).** Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

**Отбор мяча.** Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2,3х3,4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

**Система контроля и зачетные требования.**

Планирование и контроль, две тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

- получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;

- анализирует эту информацию;

- на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта тренировочного занятия);

- реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

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

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

### 

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

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

**Методика проведения и содержание контрольных испытаний по обязательной технической программе**

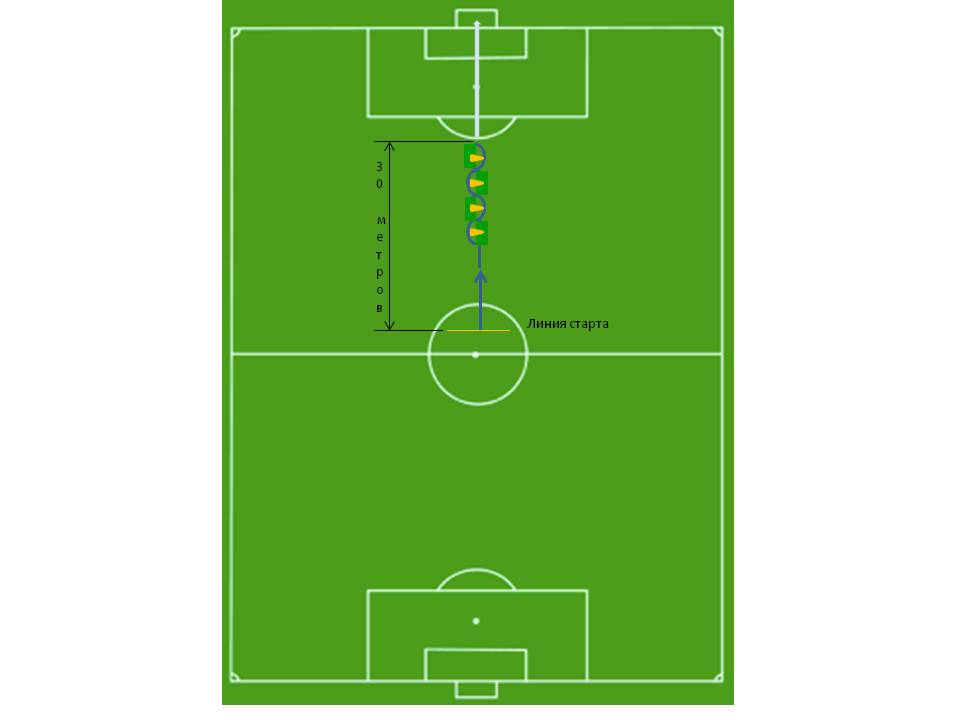
**Тест №1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.**

**Методика проведения.** Ведение мяча выполняется с линии старта по дистанции длинной 30 м, в конце дистанции обводка «змейкой» 4-х стоек установленных на расстоянии 1 м. друг от друга. После обводки 4-й стойки не пересекая линию штрафной площади, выполняется удар по воротам. Упражнение считается законченным, когда футбольный мяч после удара участника пересечет линию ворот.

**Время выполнения** фиксируется с момента подачи сигнала на выполнение упражнения до момента пересечения футбольного мяча линии ворот. Время фиксируется до сотых долей секунды.

**Упражнение не засчитывается,** в случае если мяч не попал в створ ворот или удар выполнен после пересечения линии штрафной площади.

**Даётся 3-и попытки,** засчитывается лучший результат.

**Разметка.** Линия старта располагается в 30 м. от линии дуги штрафной площади в сторону центра футбольного поля. Первая стойка ставится по центру и на линии дуги штрафной площади, вторая стойка ставится на расстоянии 1 м. от первой стойки, третья стойка ставится на расстоянии 1 м. от второй стойки, четвертая стойка ставится на расстоянии 1 м. от третьей. Линия старта обозначается разметочными фишками или стойками на расстоянии друг от друга не более двух метров.

**Инвентарь.** 4 (четыре) стойки высота которых не менее 1 метра (разметка дистанции «змейка»). Две разметочные фишки (разметка линии старта). На группу не менее 4-х футбольных мячей.

Все измерения проводятся стальной рулеткой. Время фиксируется по электронному секундомеру до сотых долей секунды.

**Судейство.** Судейская бригада состоит из 3-х человек:

1. Судья на линии старта (стартер);

2. Судья на линии ворот (секундометрист);

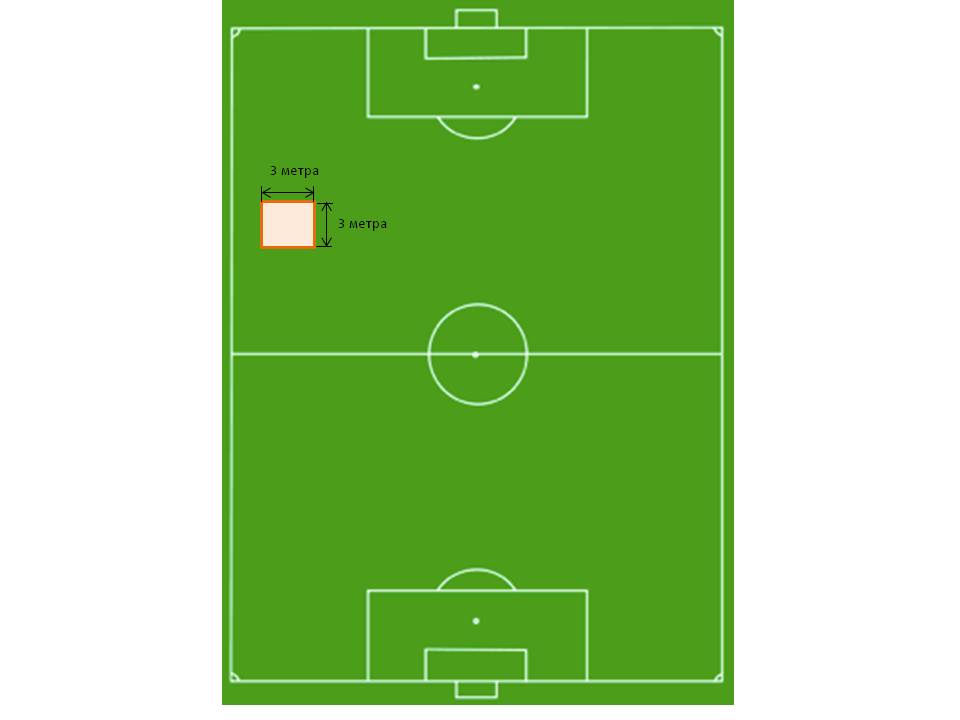
3. Судья, вносящий результаты в протокол тестирования.

**Тест №2. Жонглирование мячом.**

**Методика проведения.** Жонглирование мячом выполняется ударами стопой (серединой подъема, внутренней и внешней частями) правой и левой ногами. В зачет фиксируется удары, произведенные при смене ноги. Тестовое упражнение выполняется в отведенной зоне. В зоне должен находиться только испытуемый.

**Упражнение считается выполненным**, если испытуемый набивает 30 ударов (оценка отлично). В этом случае продолжать выполнение упражнения и использовать последующие попытки не целесообразно.

**Даётся 3-и попытки,** засчитывается лучший результат.

**Разметка.** На участке футбольного поля отмеряется зона для выполнения тестового упражнения. Минимальный размер зоны 3\*3 м.

**Инвентарь.** 4 - е разметочные фишки (разметка зоны для выполнения тестового упражнения). На группу не менее 4-х футбольных мячей.

**Судейство.** Судейская бригада состоит из 2 - х человек:

1. Судья, фиксирующий результат;

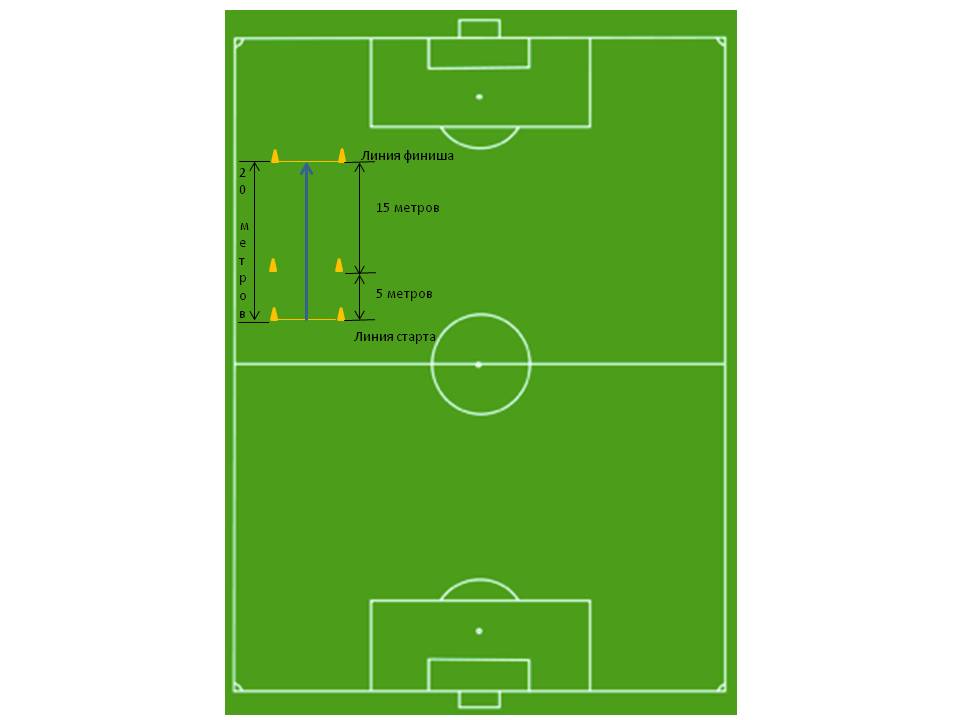
2. Судья, вносящий результаты в протокол тестирования.

**Тест №3. Бег 15 м. с хода.**

**Методика проведения.** Упражнение выполняется с линии старта по дистанции длинной 20 м. с высокого старта. Испытуемый стартует самостоятельно. Во время пересечения испытуемым 5-ти метровой линии дается сигнал секундометристу, находящемуся на линии финиша, для включения секундомера.

**Время выполнения** фиксируется с момента пересечения 5-ти метровой линии до пересечения линии финиша. Время фиксируется до сотых долей секунды.

**Даётся 2-е попытки,** засчитывается лучший результат.

**Разметка.** Отмеряется 20-метровый участок. На этом участке обозначаются фишками или стойками старт, линия, расположенная в   
5 –ти метрах от линии старта и финиш.

**Инвентарь.** 6-ть разметочных стоек (разметка линии старта, 5- ти метровой линии и линии финиша). Все измерения проводятся стальной рулеткой. Время фиксируется по электронному секундомеру до сотых долей секунды.

**Судейство.** Судейская бригада состоит из 3-х человек:

1. Судья на 5-ти метровой линии, дающий сигнал о пересечении этой линии;

2. Судья на финише фиксирующий результат(секундометрист);

3. Судья, вносящий результаты в протокол тестирования.

**Перечень информационного обеспечения Программы.**

**Интернет-ресурсы:**

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: http://www.rfs.ru/

- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: http://www.minsport.gov.ru/

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. URL: http://lib.sportedu.ru/press/

**Литература:**

1. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.
14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.