

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городской округ «Поселок Агинское»**

Рассмотрено
Протокол педагогического совета
№ ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО «ДЮСШ»
_____ Батоев Ч.Б.
« ____ » _____ 20 ____ г.

М.П.

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по
футболу**

срок реализации: 8 лет

Разработчик: Будажапов Тимур Жаргалович

**п. Агинское
2020 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	3
1.2. Характеристика вида спорта «Футбол».....	4
1.3. Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.....	5
1.4. Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровни спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	8
2. Учебный план.....	11
2.1. Учебный план.....	11
2.2. Календарный план.....	14
2.3. Расписание.....	16
3. Методическая часть.....	18
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	18
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	18
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	23
4. Методические материалы.....	25
4.1. Сила и методы ее развития.....	25
4.2. Скорость и методы ее развития.....	29
4.3. Выносливость и методы её развития.....	32
4.4. Ловкость и ее развитие.....	35
4.5. Гибкость и её развитие.....	37
4.6. Тактическая подготовка.....	42
4.7. Техническая подготовка.....	43
4.8. Инструкторская и судейская практика.....	50
4.9. Психологическая подготовка.....	51
5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	53
6. Воспитательная и профориентационная работа.....	61
6.1. Воспитательная работа.....	61
6.2. Профориентационная работа.....	63
7. Система контроля и зачетные требования.....	64
7.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	64
8. ЛИТЕРАТУРА.....	69

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Приказом от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении 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";
- ФЗ от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007№329-ФЗ;
- Федеральным стандартом по футболу;
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом МУДО «ДЮСШ» ГО «Поселок Агинское» и другими нормативными требованиями.

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Футбол» по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Основная цель обучения: укрепить здоровье занимающихся, совершенствовать основные двигательные навыки занимающихся (бег, ходьба, прыжки), добиться овладения занимающимися техники и тактики игры в футбол. Программа последовательно решает основные задачи: -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; -воспитание у занимающихся высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; -приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту

.Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Актуальность программы состоит в том, что футбол –популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др).

1.2 Характеристика вида спорта «Футбол»

Футбол (англ. football, от foot – нога и ball – мяч), спортивная командная игра, цель которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие

профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол – это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем 5 многолетних тренировок.

1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение.

Срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 7-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня подготовки или перевод на следующий углубленный уровень подготовки определяется по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 15 лет.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительный этап), могут со следующего года обучения перейти на базовый (с 7 лет) или углубленный уровни (с 15 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

**1.4 Продолжительность уровней подготовки,
минимальный возраст для зачисления на уровни спортивной
подготовки и минимальное количество обучающихся**

Таблица № 1

Уровни спортивной подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, Минимальный/максимальный возраст для зачисления в (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, с 7 до 10	20-30
		БУ-2, с 7 до 10	15-20
		БУ-3, с 7 до 10	15-20
		БУ-4, с 11 до 15	10-20
		БУ-5, с 11 до 15	10-20
		БУ-6, с 11 до 15	10-20
Углубленный уровень	2	УУ-1, с 15 до 18	8-16
		УУ-2, с 15 до 18	8-16

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ Т (лет)									
	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				

Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Для более эффективной подготовки юных футболистов, необходимо построить весь тренировочный процесс в ДЮСШ по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в сборные команды района.

Программа составлена для каждого уровня обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

При разработке настоящей программы использовалась программа по футболу для спортивных школ и существующее положение о спортивных школах, учитывались данные научных исследований и опыт работы ДЮСШ по подготовке юных футболистов.

В программе нашли отражение задачи работы в группах базового уровня, углубленного уровня; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обучения; нормативные требования для перевода обучающихся в следующую группу.

Таким образом, программа детализирует содержание тренировочной работы в группах базового уровня и углубленного уровня последовательно.

Общие задачи работы с учащимися в данных учебных группах органически связаны с основной целью системы подготовки спортивных резервов в футболе.

Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных футболистов на базовом и углубленном уровне подготовки.

Задачи в группах базового уровня предусматривают:

- прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных игроков;
- закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;
- обучение базовым техническим элементам и простейшим игровым приемам;
- выявление у обучающихся навыков, необходимых для игроков разного амплуа;
- приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на этапе базового уровня является:

- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футбола;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде(группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня предусматривает повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов; прочное освоение современной техники футбола и умение эффективно применять ее в игре; овладение командными тактическими действиями; определение каждому обучающемуся игрового амплуа; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития футбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых

правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий

- футбола;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде(группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных

соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивной судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по футболу.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или)акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств футболе;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней

- знание особенностей развития видов спорта в Забайкальском крае, в Агинском Бурятском округе.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей

спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

2.1 Учебный план

Для обеспечения круглогодичного цикла занятий, спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Программа рассчитана на 42 недели занятий.

План учебного процесса на различных уровнях спортивной подготовки

Таблица № 3

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		2688	120	140	2356	63	9	168	252	252	336	336	420	420	504
1.	Обязательные предметные области			140	919			88	117	117	122	113	192	192	233
1.1	Теория			140				10	15	15	20	20	20	20	20
1.2	ОФП				343			40	54	54	60	60	75	0	0
1.3	ОФПИ				163								12	71	80

	СФП														
1.4	Основы профессионального самоопределения				48									16	32
1.5	Вид спорта				365			25	40	40	45	45	50	50	70
2.	Вариативные предметные области		120		1437	63	9	80	135	135	214	223	228	228	271
2.1	Инструкторская и судейская практика				38			0	0	0	4	4	10	10	10
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры				291			15	33	33	38	38	40	40	54
2.3	Развитие творческого мышления				197			0	0	0	36	36	40	40	45
2.4	Национальный региональный компонент				105			10	10	10	15	15	15	15	15
2.5	Специальные навыки (ТПП)				425			25	40	40	50	50	70	70	80
2.6	Спортивное и специальное оборудование				210			10	20	20	20	20	40	40	40

2.7	Контрольные соревнования				139			10	12	12	20	20	40	40	40
3.	Медицинское обследование				32			4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Самостоятельная работа		120					10	15	15	15	15	15	15	20
5.	Аттестация														
5.1	Промежуточная аттестация					63		9	9	9	9	9	9	9	
5.2	Итоговая аттестация						9								9
	Практические занятия	2356						139	213	213	292	292	376	376	455
1.	Тренировочные занятия	2026						124	193	188	262	252	336	296	375
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	175						10	10	15	20	20	20	40	40
3.	Иные виды практических занятий	155						5	10	10	10	20	20	40	40

2.2 Календарный план

Таблица № 4

Месяц	Даты	Год обучения	
		Базовый уровень	Углубленный уровень

		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2	Итого
		сентябрь	01-06	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	
	07-13	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	14-20	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	21-27	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
	28.09-04.10	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	
октябрь	05-11	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	
	12-18	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	19-25	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	26-31	1т+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	10п	10п	12п	
ноябрь	02-08	1с+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	
	09-15	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	16-22	1с+3п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	23-29	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	
	30.11-06.12	4п	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	
декабрь	07-13	1с+3п	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	
	14-20	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	21-27	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
январь	11.-17	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	
	18-24	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	
	25-31	1с+3п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
февраль	01-07	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	08-14	4п	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	
	15-21	1с+3п	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	
	22-28	4п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
март	01-07	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	08-14	4п	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	
	15-21	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	22-28	1с+3п	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
апрель	29.03-04.04	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	05-11	4п	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	12-18	1с+3п	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	19-25	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	26.04-02.05	4п	1с+5п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
май	03-09	1с+3п	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	
	10-16	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	17-23	1т+2п +1па	1т+4п +1па	1т+4п +1па	7п+1п а	7п+1п а	1па+9 п	1па+9 п	1иа+11 п	
	24-30	4па	4па+2 п	4па+2 п	4па+4 п	4па+4 п	4па+6 п	4па+6 п	4иа+8п	
июль	31.05-06.06	4 па	4па+2 п	4па+2 п	4па+4 п	4па+4 п	4па+6 п	4па+6 п	4иа+8п	
	07-13	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	14-20	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	21-27	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	

Условные обозначения:

Теоретические занятия – Т

Практические занятия – П

Самостоятельная работа – С

Промежуточная аттестация – ПА

Итоговая аттестация – ИА

Каникулы – К

2.3 Расписание

3. Методическая часть

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативно предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- **Обязательные предметные области базового уровня:**
 - теоретические основы физической культуры и спорта;
 - общая физическая подготовка;
 - вид спорта
- **Вариативные предметные области базового уровня**
 - различные виды спорта и подвижные игры;
 - развитие творческого мышления;
 - акробатика;
 - национальный региональный компонент;
 - специальные навыки;
 - спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- **Обязательные предметные области углубленного уровня**
 - теоретические основы физической культуры и спорта;
 - основы профессионального самоопределения;
 - общая и специальная физическая подготовка;
 - вид спорта.
- **Вариативные предметные области углубленного уровня:**
 - различные виды спорта и подвижные игры;

- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие футбола в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники футбола и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

2. Состояние и развитие футбола в России.

История развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по футболу. Российский футбольный союз. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий,

оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов.

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных

видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности.

Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники футбола и техническая подготовка.

Основные сведения о технике футбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники футбола. Анализ получаемых технических действий в футболе. Методические приемы и средства обучения технике футбола. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в футболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой футбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности в футболе. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство футбола. Наиболее важные аспекты атаки. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения соперника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития футбола. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в футболе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

В области общей и специальной физической подготовки:

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

3.3 Объемы учебных нагрузок

Таблица №6

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		2688	120	140	2356	63	9	168	252	252	336	336	420	420	504
1.	Обязательные предметные области			140	919			88	117	117	122	113	192	192	233
1.1	Теория			140				10	15	15	20	20	20	20	20
1.2	ОФП				343			40	54	54	60	60	75	0	0
1.3	ОФП и СФП				163								12	71	80
1.4	Основы профессионального самоопределения				48									16	32
1.5	Вид спорта				365			25	40	40	45	45	50	50	70
2.	Вариативные предметные области		120		1437	63	9	80	135	135	214	223	228	228	271
2.1	Инструкторская и судейская практика				38			0	0	0	4	4	10	10	10
2.2	Различные				291			15	33	33	38	38	40	40	54

	виды спорта и подвижные игры														
2.3	Развитие творческого мышления				197			0	0	0	36	36	40	40	45
2.4	Национальный региональный компонент				105			10	10	10	15	15	15	15	15
2.5	Специальные навыки (ТП)				425			25	40	40	50	50	70	70	80
2.6	Спортивное и специальное оборудование				210			10	20	20	20	20	40	40	40
2.7	Контрольные соревнования				139			10	12	12	20	20	40	40	40
3.	Медицинское обследование				32			4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Самостоятельная работа		120					10	15	15	15	15	15	15	20
5.	Аттестация														
5.1	Промежуточная аттестация					63		9	9	9	9	9	9	9	
5.2	Итоговая аттестация						9								9

	Практические занятия	2356						139	213	213	292	292	376	376	455
1.	Тренировочные занятия	2026						124	193	188	262	252	336	296	375
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	175						10	10	15	20	20	20	40	40
3.	Иные виды практических занятий	155						5	10	10	10	20	20	40	40

4. Методические материалы

4.1. Сила и методы ее развития

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с футболом), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для футбола. Особенностью футбола является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики футбола или других видов спорта показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают силу абсолютную и силу относительную.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамического.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – изометрическим или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Классификацию методов силовой подготовки можно увидеть в таблице № 4.

Классификация методов силовой подготовки

Таблица № 7

Автор и год	Название метода
В.М. Зациорский	1.Повторных усилий

	2.Максимальных усилий 3.Динамических усилий
В.К. Петров	1.Максимальных усилий 2.Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) 3.Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский	1.Повторных усилий 2.Максимальных усилий 3.Изометрических напряжений 4.Изоконетических упражнений
Ю.В. Верхошанский	1.Повторных усилий прогрессивно-возрастающего сопротивления (метод « Де Лорма») 2.Кратковременных максимальных напряжений 3.Изометрических напряжений
В.В. Кузнецов	1.Кратковременных усилий 2.Метод «до отказа» 3.Повторный метод 4.Интервальный метод 5.Круговой метод 6.Вариативного воздействия 7.Сопряженного воздействия

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – менее 1/3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- сопряженных воздействий;

- вариативный (для всех этапов подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся на этапах базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Метод сопряженных действий – используется для развития специальных физических качеств футболистов. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-взрывных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (тренажер, лестница, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Развитие взрывной силы

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 % (Филимонов, 1989).

4.2. Скорость и методы ее развития

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося футболом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;

- быстрота двигательной реакции.

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции. Сложные реакции:

Реакция на движущиеся объект

Реакция на выбор

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

Методика развития быстроты

1. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком 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 под углом 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (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.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). 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 "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром тесте (например, остановка мяча с доследующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнение для развития мышц

Таблица № 8

Методика развития скорости в движении

Таблица № 9

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимальной возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б/ного	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б/ного	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов

Повторный	Повторное выполнение упражнений. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии.	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
-----------	--	---

Методические указания для развития быстроты

Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

4.3 Выносливость и методы её развития

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести выполнять упражнения в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности идет смена упражнения каждую минуту. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность выполнять упражнения с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости футболиста:

- 1 этап – развитие ОВ;
- этап – образование специального фундамента для выносливости;
- этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как футбол, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС - 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня

психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице № 7.

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- упражнения с мячом или скоростно-силовые упражнения, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность – на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Таблица № 10

Преимущество направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение специального фундамента	Равномерный	Продельвание упражнений исключительно своем виде (упреждения со штангой, тренажер,	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более

		лестничные пролеты и др.) с равномерной скоростью			
Поддержание уровня ОВ и построение специального фундамента	«Постепенного втягивания»		Ежедневно	От 150 до 180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменной»		1 – 2	140 – 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»		2 – 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

Тренировочные комплексы для развития выносливости

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

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

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

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

4.4 Ловкость и ее развитие

Техника и тактика на футбольном матче обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В футболе, как, впрочем, и в баскетболе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий игры.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах – повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление.

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей.

Для второй формы напряженности преодолевается так: - разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение спец. Упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

специализированная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;

следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на песочной площадке, на снегу.)

техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных перепасовок (мяч в ногах, руках). Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать жонглирование мяча разными способами;

упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

4.5 Гибкость и её развитие

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных по мячу упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

Последовательное использование силовых (ударных по мячу) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на набивных мячах с песком ногами.

Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке

Упражнения для гибкости

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;

- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого – 50-60, других суставов – 20-30 (Б.В. Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Методические указания для развития гибкости

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

В области избранного вида спорта:

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение футболом является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в футболе:

легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитие выносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;

тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гириями, перекладина, брусья);

игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;

акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;

специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению реакции в различных положениях.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания

свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4.6 **Тактическая подготовка**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организация атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на тренажерах, после чего сыграть двухстороннюю игру. Далее спортсмен делает заминку.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, кроссы, учебные игры проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

III Метод сопряженных воздействий

Применение специальных динамических упражнений:

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3- 5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ускорение с партнером который при помощи резины затормаживает движение вперед.

Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование скоростно-силовой подготовки в футболе всегда должно протекать в условиях противодействия партнёра. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач скоростно-силовой подготовки.

4.7 Техническая подготовка

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их Вариантов, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности

футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

Обучение технике передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отработывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам. С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель)

по неподвижному мячу.

При становлении – школы ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги.

Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием – контрастных и – сближающихся заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Крайне важно на этапе начального обучения знакомить обучающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба.

При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета).

Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Обучение остановкам. Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема.

В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить

направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования.

Обучение ведению. Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обучение финтам. Целесообразно начинать его с обманного движения – уходом. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения – ударом и – остановкой осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча.

Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения.

Вначале осваивают отбор мяча – ударом и – остановкой, затем отбор в выпаде и подкате.

Обучение вбрасыванию мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой - единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние,

необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения.

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении – стойке применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8 м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр (Мяч капитану, Защита цели, Мяч ловцу и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения – перекатом в правую и левую сторону разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета.

Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом.

Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

В предметной области "развитие творческого мышления"

Футбол – командный вид спорта, итог подготовки победа в матче на тренировках, соревнованиях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных команд победит думающая нестандартно. Соревновательная игра характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью футболиста в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмены в первую очередь должны уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника).

В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки

судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по футболу;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить футбольные матчи при проведении соревнований в качестве рефери. Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая, изучение правил соревнований по футболу:

- терминология;
- этика;
- система оценок;
- особенности работы секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери; требования к спортсменам;
- требования к разметке поля, к организации соревнований;
- теоретическое решение задач по ситуативным моментам матча, анализ игры,

- анализ соревнований;
- сдача теоретических знаний через тестирование.
 2. Практическая, решение ситуативных задач на практике. Практическая деятельность в роли секретаря, бокового судьи, рефери в учебных играх. Сдача судейских правил на практике.

4.8 Инструкторская и судейская практика

В футбольных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются футболом от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия.

Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий 119 разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет.

Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

4.9 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 97 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».

Многократное 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.

5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Теоретические основы

Прежде чем говорить о принципах и особенностях отбора, необходимо остановиться на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия.

Итак, большинство специалистов считает, что отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта (В.П.Филин, Н.Ж.Булгакова и др.). В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов (М.С.Бриль).

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку.

Таким образом, задача отбора - отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации – исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов

диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен.

Кроме указанных понятий есть еще одно - спортивная селекция, которая подразумевает отбор игроков с приблизительно одинаковым уровнем квалификации для включения их в команду определенного ранга (команду мастеров, сборную республики, страны и др.).

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих.

Весьма существенны и специфичны задачи, стоящие перед спортивными школами. Они сводятся в первую очередь к подготовке для отечественного футбола высококлассного резерва. Поэтому спортивные школы вынуждены работать с отборным контингентом. Естественно, что тренеры, чувствуя большую ответственность, порой опасаются своих ошибок при отборе в отделение футбола ДЮСШ. И эти опасения имеют основания. Достаточно сказать, что в практике зафиксировано немало случаев, когда ни один из принятых в школу юных футболистов не заканчивал ее.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства выдающиеся достижения в футболе - результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант - это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность - в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей.

На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей

для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте - это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т.д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

Существуют следующие наиболее распространенные методы прогнозирования (М.С.Бриль):

1. Экстраполирование – перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления. Так, например, если наблюдается тенденция к быстрой выполнению технических приемов в течение продолжительного времени, то с большой степенью достоверности можно предположить, что она сохранится и в дальнейшем.

2. Метод пороговых значений заключается в установлении зависимости отдельных явлений от одного из элементов, достигшего в своем развитии известного предела. Например, повышение уровня работоспособности футболиста может повлиять на эффективность всей его игровой деятельности.

3. Важным методом прогнозирования в последнее время стало моделирование. С его помощью уточняются и конкретизируются существенные факторы, на основании которых можно повысить эффективность прогнозирования, И наоборот, можно выделить менее существенные факторы, отбрасывание которых не повлияет на качество прогноза.

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает обучение в ДЮСШ. С этой точки зрения отсев социально оправдан.

Кандидаты, проходящие процедуру отбора, могут быть распределены по группам следующим образом: I – способные, которых отобрали для дальнейших занятий; II – неспособные и отчисленные; III – способные,

которых по ошибке отчислили; IV – неспособные, которых по ошибке отобрали в число способных. Естественно, что отбор будет тем эффективнее и, следовательно, текучесть занимающихся в группах тем ниже, чем больше кандидатов попадет в I и II и меньше - в III и IV группы.

Наибольший удельный вес среди причин организационно-методического характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение или замедление роста спортивного мастерства, трудности совмещения занятий футболом с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима.

Среди причин социально-психологического характера наибольший удельный вес имеют: более сильное увлечение другим делом; нарушение

Взаимоотношений с тренером; неудачные выступления в соревнованиях; выбор профессии, не связанной со спортом; потеря интереса к тренировкам; отсутствие перспективной цели; влияние родных или товарищей.

Факторы отбора

В практике используют обычно следующие факторы отбора: критерии, методы и организацию.

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весоростовые показатели, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.

Одаренность – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностям к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под

способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

К методам отбора относят комплексы приемов для измерения критериев (задатков, одаренности, способностей) и различных качеств, свойств и особенностей человека. В практике отбора используют экспертные, аппаратные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т.д.). Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно надежными. Входе отбора участвуют два вида экспертизы - медицинская и педагогическая.

С помощью аппаратных методов можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества. Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако он имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных методов отбора. Основное из них - возможность создания или моделирования нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств. А на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени одаренности юного футболиста.

Организацией отбора называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и изучение особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить надежный прогноз его будущей футбольной деятельности. Недооценка вопросов организации отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд различного уровня, так и на качестве подготовки игроков высокого класса.

Структура и организация начального отбора

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята 7-8 лет. В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5 - 2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев ребят по разным причинам, о которых говорилось выше, и добор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Речь должна идти о вовлечении ребят в занятия футболом под руководством педагогов-организаторов при ДЭЗах, учителей физической культуры, старшеклассников и тренеров-общественников. Это очень важный момент, в большой степени, влияющий на эффективность отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3х3, 4х4, 5х5 и т.д.). Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг способных кандидатов, а некоторых наиболее способных ребят зачислить в школу досрочно.

Отбор детей в группы начальной подготовки - очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов футбола и др.

В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы ребят практически невозможно. Это очень важно, потому что

дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Как указывалось ранее, чем больше тренеров экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- 1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- 2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- 3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Конечно, в программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. К сожалению, как правило, их регистрация сопровождается значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу для спортивных школ.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

Что касается конкретных вопросов методики начального отбора, то этот материал можно обнаружить в учебно-методической и научной литературе по футболу.

6. Воспитательная и профориентационная работа

6.1 Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании – огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внутренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Сегодня российский футбол редко демонстрирует примеры воспитанности как игроков, так и болельщиков. Нужно делать все, чтобы на трибуны стадионов вернулись семьи, и тогда болельчество станет воспитательным процессом.

Таким образом, цель такой работы – «воспитание воспитанного игрока».

Воспитанный игрок:

- играет жестко, но не жестоко;
- не оскорбляет соперников, партнеров, судью и его помощников, любителей футбола;
- всегда корректен с представителями средств массовой информации; строже всего судит себя, а не партнеров, тренеров, погоду, качество поля и т.п.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

6.2 Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

7. Система контроля и зачетные требования

7.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

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

- 1) получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) анализирует эту информацию;
- 3) на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта учебно-тренировочного занятия);
- 4) реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-

возрастные особенности детей 6–12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут приводить к переоценкам своих возможностей

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».

- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа рабочие документы, о 102 которых не нужно знать детям и их родителям.

На всех последующих этапах многолетней подготовки проводят тестирование юных игроков, в ходе которого используют две группы тестов: сквозные и специфические.

УО–УО-тест

Сквозные тесты – это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футбольной школе. Таких тестов сравнительно немного, первым из них является тест MST-20 или УО–УО-тест: «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности. По его результату можно судить о некоторых проявлениях выносливости.

Кроме футбола, этот тест используют для контроля физической подготовленности школьников большинства европейских стран. Сравнение результатов, показанных обычными школьниками, с результатами юных футболистов позволяет оценить истинное влияние футбола на динамику физической подготовленности и развивающий эффект тренировочных упражнений. Достоинство этого теста – простота, хорошая надежность и информативность.

Выполняют его следующим образом. На площадке (футбольное поле, спортивный зал и т.п.) размечают дорожки для каждого игрока, длиной 20м и шириной 2 м каждая (например, для группы из 10 футболистов – 10 дорожек, одна рядом с другой). Футболисты встают на стартовую линию А и по сигналу одновременно начинают бегать по своей дорожке между линиями А

и В, «туда и обратно». Задача – пробежать в таком режиме как можно больше отрезков.

Начинают бег по звуковому сигналу, издаваемому портативным магнитофоном, и скорость бега задают такими же сигналами этого магнитофона. В первую минуту она должна быть равной 2,22 м/с (или 8 км/ч). Чтобы удержать эту скорость, каждый 20-метровый отрезок нужно пробегать за 9 с, а всего таких отрезков в первую минуту должно быть семь.

Во вторую минуту интенсивность бега возрастает, скорость бега повышается до 2,36 м/с (или 8,5 км/ч), и за эту минуту игроки пробегут восемь отрезков. Далее увеличение скорости бега идет в соответствии с данными таблице(протокол УО-УОтеста)

Протокол УО-УО теста					
Минуты теста	Скорость бега		Число 20-метровых отрезков, за минуту/ дистанция, м	Суммарное время бега, мин, с	Работоспособность, % максимума
	м/с	км/ч			
1-я	2.22	8.0	7/140	1.03	44,4
2-я	2.50	9.0	8/300	2.11	47.0
3-я	2.64	9.5	8/460	3.16	53.3
4-я	2.78	10.0	8/620	4.17	55.2
5-я	2.91	10.5	9/800	5.22	57.1
6-я	3.06	11.0	10/980	6.24	59.3
7-я	3.20	11.5	10/1180	7.30	61.5
8-я	3.33	12.0	11/1380	8.33	6.7
9-я	3.47	12.5	11/1600	9.40	66.7
10-я	3.61	13.0	11/1820	10.44	69.6
11-я	3.75	13.5	12/2240	11.45	72.2
12-я	3.89	14.0	12/2280	12.50	76.2
13-я	4.03	14.5	13/2520	13.52	80.0

14-я	4.17	15.0	13/2780	14.57	82.0
15-я	4.31	15.5	13/3040	16.00	84.2

Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности

Кроме этого базового теста можно использовать тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста. Пример приведен в таблице показателей. Они могут использоваться как дополнительные нормативы для зачисления воспитанников школы в группу учебно-тренировочного этапа (основными нормативами являются показатели, характеризующие умения играть в футбол).

Таблица показателей

Показатели физической и технической подготовленности футболистов						
Тесты	Возраст юных футболистов (лет)					
	18	17	16	15	14	13
15 м со старта, с	2.35 и лучше	2.36–2.41	2.42–2.47	2.48–2.53	2.54–2.60	2,61–2,80
15 м с хода, с	1.93 и лучше	1.94–2.01	2.02–2.08	2.09–2.14	2.15–2,2	2,21–2,40
30 м со старта, с	4.24 и лучше	4.25–4.36	4.37–4.48	4.49–4.60	4.61–4,75	4,76–4,90
30 м с хода, с	3.88	3.89–4.02	4.03–4.16	4.17–4.30	4.31–4,40	4,41–4,55
30 м с обеганием стоек, с	8.25	8.26–8.40	8.41–9.00	9.01–9.30	9.31–9,40	9,41–9,50
Прыжок в длину с места, м	2.50 и лучше	2.49–2.35	2.34–2.25	2.24–2.13	2.12–2,01	2,00–1,90
Тройной прыжок, м	7.50 и лучше	7.49–7.26	7.25–7.00	6.99–6.60	6.59–6,40	6,41–6,20
Прыжок в высоту без замаха рук, см	29 и лучше	28–25	24–22	21–18	17–15	14–12
Прыжок в высоту со замахом рук, см	40 и лучше	39–36	35–31	30–27	26–22	22–20
Бросок мяча из-за головы(медицинбол вес-1 кг), м	13.0 и лучше	12.99-11.80	11.79-10.69	10.68-9.50	9.49-8.91	8.90-8.50
Обводка стоек и удар по воротам, с	6.0 и лучше	6,01–6,15	6,16–6,30	6,31–6,45	6,46–6,60	6.61 и хуже
Вбрасывание аута, м	20–18	18–16	16–14	15–13	14–12	13–10

Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой), м	90–80	80–70	70–60	60–50	50–40	40–30
Удар по мячу на точность (отклонение от цели %)	20	25	28	30	34	49

Методика теста на точность ударов:

- мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой); радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см;
- удар наносится в центр мишени;
- расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока;
- футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой;
- отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени;
- результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадрантам, в %.

Тесты для вратарей

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев(с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди–тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Тест 3. Из упора присев, опираясь головой(верхней частью лба)впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком – стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

Тест 4. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Кроме этих тестов целесообразно использовать следующие показатели.

Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей

Нормативы	Личный результат	Оценка	Модель	
			Мин.	Макс.
Рост			140 см.	146.см
Вес			30 кг	36 кг
15 м с места			3.6с	3.20с
Прыжок в длину			1.75 м	1.90 м
Гибкость наклон			+10 см	+15 см
Гибкость шпагат			30 см	25 см
Гибкость мостик			90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 секунд			40 раз	45 раз

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. – Люберцы: Юрайт, 2016 г.;
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016 г.;
3. Единоборство в футболе К. Бишопс, Х.В. Герардс. - М.:Терра - Спорт, 2017 г.;
4. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019 г.;
5. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015
6. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях, учебное пособие, Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н., 2014 г.;
7. Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. "Основы психологии спорта и физической культуры" 2017 г.;
8. Ден Бланк "IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча" Москва 2017 г.;
9. Старостин А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: Высшая школа, 2014 г.;
10. Большая энциклопедия футбола /ред. Крис Хант, Крис. - М.: АСТ, 2014 г.