

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«ФУТБОЛ»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями
по виду спорта футбол

Возраст спортсменов – от 6 до 24 лет

Срок реализации – до 10 лет

г.Геленджик

2020

ПРИНЯТА

На заседании
тренерско-методического совета
МБУ СШ «Старт»
протокол № 12
от «29» «12» 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ СШ «Старт»
А.М.Бароев
Приказ № 20
от «30» «12» 2020 г.



Авторы программы:

Карачевцев Александр Сергеевич – тренер МБУ СШ «Старт» г. Геленджик.
Чеснокова Ольга Викторовна – тренер МБУ СШ «Старт» г. Геленджик.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для реализации в отделении футбола в МБУ СШ «Старт», является основным документом в организации тренировочного процесса для спортивно-оздоровительной работы.

Программа является модифицированной, адаптирована к современным требованиям учебно-тренировочного процесса, с учетом Международных правил соревнований и тенденциями развития футбола на мировой арене, раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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



Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; медицинский контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Цель программы:

укрепление здоровья и всестороннего физического развития подростков средствами спортивной игры.

Задачи:

- укрепление здоровья и общей физической подготовки подростков;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия;
- приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни средствами спортивной игры «Футбол»;
- целенаправленное усвоение правил игры в футбол и условий проведения соревнований;
- формирование и развитие общих спортивных качеств, специальных технических приемов игры в футбол;
- развитие чувства коллективизма, командности и здоровой соревновательности.

Данная программа оставлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы по футболу.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для занятий по программе физической подготовки зачисляются все желающие заниматься футболом, не имеющие ограничений по состоянию здоровья.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники футбола.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Программа подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительная работа	Весь период	6*	10-30

*указанное количество лет должно исполниться ребёнку в календарный год зачисления

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительная работа
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Содержание
Теория	<p>Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка. Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов. Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов. Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).</p> <p>Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол.</p> <p>Установка на игру и анализ игры. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой.</p> <p>Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом.</p>
Практика	ОФП <p>Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора</p>

		<p>присев, основной стойки, после разбега.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6-минутный и 12-минутный бег.</p>
	СФП	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180°.</p>
	Техническая подготовка	<p>Техника передвижений в игре. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.</p> <p>Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.</p> <p>Упражнения по освоению техники ведения мяча. Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.</p> <p>Выполнение введений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами: Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота</p>

внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема.

Изучение техники ударов по мячу. Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

Удары – передачи мяча. Передачи мяча в парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С». Игра 4×4 на площадке 10 м×10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

«Связки» технических приемов. Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Обучение удару по мячу с полуплета. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром. Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

	<p>Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов). Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.</p> <p>Упражнения для обучения технике перехвата мяча. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико - тактические действия.</p> <p>Неспецифические средства подготовки юных футболистов. Базовые координационные упражнения.</p> <p>1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами. 2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.</p> <p>Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом. 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево. 2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.</p>
Тактическая подготовка	<p>Тактика нападения. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Взаимодействия двух и более игроков</p> <p>Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.</p>
Интегральная подготовка	<p>1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p> <p>2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.</p> <p>3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных</p>

		сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.
		4. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.
	Инструкторская и судейская практика	

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и

передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

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

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

Упражнения для специальной физической подготовки.

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата.

В парах: а) стоя лицом друг к другу, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

б) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера; опускание и поднятие рук с сопротивлением;

в) и.п. – приседание, ноги на ширине плеч, руки на поясе; вставание с сопротивлением партнера;

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести.

-прыжки на одной или двух ногах на мате, песке, на траве;

-напрыгивание одной и двух ног на гимнастическую скамейку;

-прыжки в высоту и глубину;

-прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях; выполнять на одной, двух ногах с расстоянием между мячами 30- 35 см.

Методика развития быстроты.

а) Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

б) При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий.

Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое управление выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 минуты.

в) Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие – то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной (40 – 45 м).

г) Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на обрезках до 20м.

Кроме эстафет рекомендуется включить в занятия контрольные упражнения в беге на 10 – 15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре: это способность приспособлять быстро изменять движение в соответствии с изменившимися обстоятельствами в игре, способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости.

а) учить сложные в координационном отношении движения;

б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;

в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);

г) развивать чувство равновесия;

д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты.

а) пробегание 5 – 10- метровых обрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 м одна от другой, должны перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

г) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи и т.п.), расположенным от них на расстоянии 10-15 м, собирают и подбежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы назад.

д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону

Упражнения для развития гибкости.

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону; в) использование энергии движения в какой либо части тела;

г) активная помощь партнеру. Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия.

Выносливость.

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Иными словами, спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки, а наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у детей до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполнимые с максимальной скоростью, ибо дети в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация. Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь ввиду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнение упражнений ;
- в) изменение скорости и темпа движений;
- г) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);
- д) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- е) игра на поле с разными покрытиями.

Упражнения для развития координации.

А. Акробатические:

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;

в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;

г) кувырки вперед с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);

д) кувырки назад в группировке; е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола 50-60 см.).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

а) «бой» петухов на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50 – 60 см) занимающиеся парами садятся на бревно друг против друга. В руках у каждого по сетке с мячом. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем.

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие имеет три вида: -статистическое. - динамическое. -балансирование без предметов или с предметом.

Упражнения для развития чувства равновесия.

- ходьба по доске, проложенной на землю;
- ходьба по наклонной доске;
- влезание на стул и спазание с него;
- ходьба по дощечкам, расположенным на расстоянии 10 см одна от другой;
- перетягивание с ящика на ящик – различной высоты и на различном расстоянии;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке;
- медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перетягиванием препятствий;
- ходьба по шнуру;
- стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохранение равновесия;
- остановка во время бега, приседание, повернуться кругом и продолжить бег;
- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;
- ходьба по скамье, руки в стороны, на ладонях мячи;
- разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ноги;
- стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- кто кого столкнет с доски, скамейки, скамейки ударом ладонь об ладонь.

Подвижные игры.

Игра – одна из основных форм деятельности человека. Особое место она занимает в жизни детей. Специфика влияния игр на физическое развитие

занимающихся заключается прежде всего в суммарном влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Но игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированный качественный подготовки отдельных групп мышц ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других более строго регламентированных упражнений.

Дети 6-7 лет отличаются особой подвижностью постоянной потребностью к движению. Но их организм не готов к длительному напряжению. Их силы быстро используются, но и быстро восстанавливаются. Поэтому для них игры должны быть не слишком длительны, должны прерываться паузами для отдыха. Детей этого возраста больше привлекают игры сюжетного характера, действия в количестве для них сложны по этому им больше нравятся игры с пробежками, прыжками, ловлей и бросанием. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно.

Спортивные игры подразделяются на некомандные, переходные к командным, командные.

Некомандные игры – обычно лишены организованного сотрудничества, содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным воспитывают взаимопомощь, умение вступать в сотрудничество с игроками, причем, это связано с значительным риском для её инициатора. Приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Типы подвижных игр, рекомендуемых на этапе предварительной подготовки:

- а) игры, совершенствующие реакцию на слуховые сигналы;
- б) игры, помогающие усвоить строевые команды и перестроения, воспитывают внимание и быстроту реакции;
- в) игры, воспитывающие быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижений;
- г) игры, воспитывающие упорства, смелость, решительность, развивающие силу, ловкость, быстроту реакции и ориентировки;
- д) игры, способствующие развитию ловкости, сообразительности, смелости;
- е) игры, развивающие навык в скоростном беге, быстроту, ловкость, воспитывают организованность и коллективизм;
- ж) игры, способствующие совершенствованию навыков в беге, развивающие силу, быстроту, настойчивость;
- з) игры, способствующие совершенствованию навыков в беге с усложненными условиями; с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки;

и) игры, способствующие совершенствованию быстроты ориентировки, реакции, сообразительности, ловкости, точности движений, развитию коллективизма, умения правильно выбирать место в нападении и защите;

к) игры, способствующие совершенствованию навыков преодоления препятствий, развивающие ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывающие ответственность за свои действия перед коллективом;

л) игры, способствующие закреплению и совершенствованию навыков в бросках мяча, развитию быстроты ориентировки, воспитывающие коллективизм и взаимопомощь

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

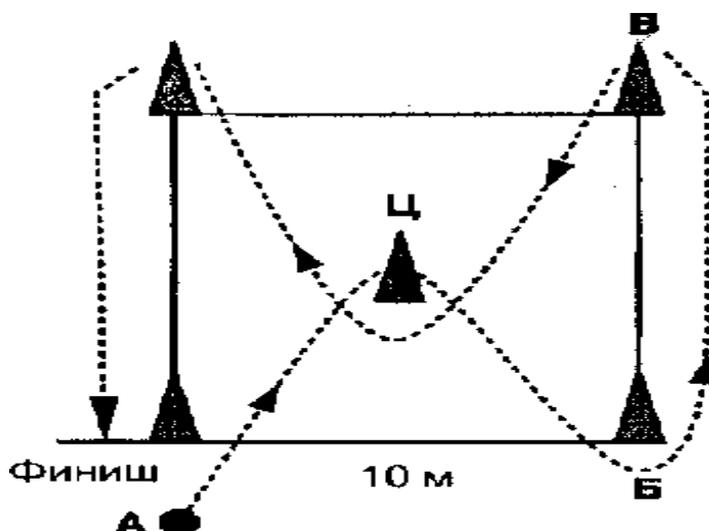


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

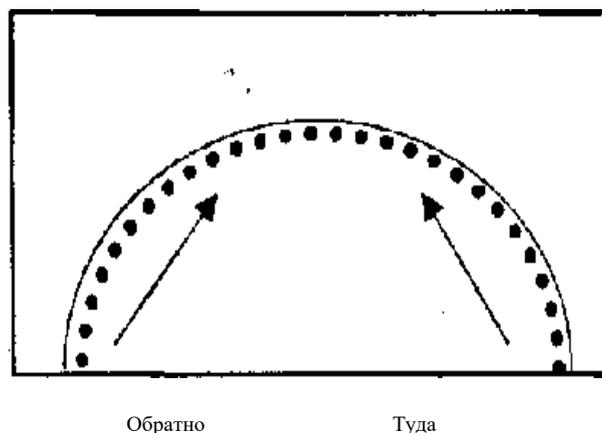


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

Особенности осуществления тренировочного процесса по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта футбол

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта футбол определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта футбол учитываются при:

- формировании групп;
- составлении индивидуальных планов;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Учебный план
на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по программе физической подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	100
3	Специальная физическая подготовка	57
4	Технико-тактическая подготовка	87
5	Игровая подготовка	20
6	Инструкторская и судейская практика	2
Общее количество часов		276

Учебно-тематический план

№	Вид подготовки. Наименование тем.	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	10	
	-патриотическое воспитание		1	
	-воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		1	
	-футбол в России и за рубежом		1	
	-гигиена, контроль и самоконтроль		1	
	-закаливание и режим питания		1	
	-влияние физической нагрузки на организм		1	
	-основы тактики игры и техническая подготовка		1	
	-правила игры, организация соревнований		1	
	-техника безопасности и профилактика травматизма		1	
	-установка на игру и разбор результатов игры		1	
2.	Общая физическая подготовка	100		100

	-общеразвивающие упражнения	40		40
	-упражнения на развитие физических качеств	44		44
	-развитие физических качеств и спортивные игры	40		40
3.	Специальная физическая подготовка	57		57
	-упражнения для развития быстроты	20		20
	-упражнения для развития скоростной выносливости	20		20
	-упражнения для развития ловкости	17		17
4.	Техническая подготовка:	57		57
	Техника передвижения без мяча	6		6
	Удары по мячу головой	6		6
	Удары по мячу ногой.	6		6
	Остановка мяча	6		6
	Ведение мяча	6		6
	Обманные движения	10		10
	Отбор мяча	6		6
	Вбрасывание мяча	5		5
	Техника игры вратаря	6		6
5.	Тактическая подготовка:	30		30
	Индивидуальные действия	10		10
	Групповые действия	14		14
	Тактика вратаря.	6		6
6.	Игровая подготовка	20		20
7.	Инструкторская и судейская практика	2		2
ИТОГО		276	8	268

Список рекомендуемой литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.