

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «04» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района

Д. А. Бляхер



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
(углубленный уровень)
по виду спорта «Футбол»
(срок реализации программы 4 года)**

Составители:
специалисты
методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
(углубленный уровень)
по виду спорта «Футбол»
(срок реализации программы 4 года)**

Составители:
специалисты
методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Содержание

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1. Направленность, цель, задачи образовательной программы.
 - 1.2. Характеристика вида спорта.
 - 1.3. Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения.
 - 1.4. Требования к результатам освоения образовательной программы.
- 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
 - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.
 - 3.2. Методические материалы.
 - 3.3. Рабочие программы по предметным областям.
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
 - 4.1. Направления воспитательной работы.
 - 4.2. Основы профессионального самоопределения.
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
 - 5.1. Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.
 - 5.2. Зачётные требования.
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ



1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, цель, задачи образовательной программы

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа углублённого уровня разработана по виду спорта «Футбол». Утверждена тренерским советом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района и учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

- методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы: освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения на основе формирования ключевых компетенций и профессионального самоопределения.

Задачи:

- продолжить формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- продолжить формирование ценностного отношения к занятиям спортом, социальных и позитивных личностных качеств и навыков профессиональной ориентации;

- способствовать расширению познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

- организовать деятельность по углублению знаний и умений профессиональной педагогической деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения до 4-х лет на углублённом этапе на основании расширенного изучения знаний и

приобретения обучающимися умений предпрофессиональной направленности.

1.2. Характеристика вида спорта

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.

Футбол имеет давнюю историю своего возникновения. Первые упоминания о футболе известны еще во времена Древнего Китая около 4000 лет назад. Точкой отчета современного футбола принято считать 1863 год, когда в Лондоне основали первую в мире ассоциацию по футболу. Следом утверждаются правила футбола, изначально состоявшие из 13 пунктов. В течении долгого времени они постоянно подвергались корректировке, пока наконец не приняли окончательный вид. Олимпийским видом спорта футбол стал в 1900 году. Первый чемпионат мира был проведен в 1930 году, а первый чемпионат Европы – в 1960 году.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один. 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 многолетних тренировок.



1.3. Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
13-14 лет	Определяется локальным актом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района	4 года

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, успешно выполнившие специальные нормативы и имеющие врачебный допуск к занятиям футболом.

1.4. Требования к результатам освоения образовательной Программы Обязательные предметные области

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- этические вопросы спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности подростков, влияние на спортсменов занятий видом спорта;
- основы спортивного питания.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения»:

- будет знать разнообразие направлений профессий физкультурно-спортивной отрасли;
- приобретёт опыт работы в команде, ориентацию на педагогическую и тренерскую профессию.

В предметной области «Специальная физическая подготовка» будет уметь:

- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы специальной физической подготовки;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям футболом;



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

- проявлять воспитанное уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качеств личности;

- опыт работы в команде (группе), приобретёт знания и пробный опыт в профессиональной педагогической деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- будет развита потребность к физическому развитию и стремлению совершенствовать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «футбол»;

- сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «футбол»;

- освоит соответствующие уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

- будет применять правила техники безопасности на занятиях, требования к оборудованию и спортивной экипировке в виде спорта «футбол»;

- приобретёт опыт участия в спортивных мероприятиях и мероприятиях профессиональной направленности;

- будет знать и освоит основы судейства соревнований по футболу.

Вариативные предметные области

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будет уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «футбол» и подвижных игр;

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

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретать и сохранять собственную физическую форму.

В предметной области «Судейская подготовка»:

- будет знать этику поведения спортивных судей;

- освоит:

• методику судейства спортивных соревнований и правильное применение на практике;

• квалификационную категорию по виду спорта.

В предметной области «Развитие творческого мышления»:

научится:

- развивать изобретательность и логическое умение;



- сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «Национальный региональный компонент»:

- будет знать особенности развития вида спорта «футбол» в Красноярском крае.

В предметной области «Специальные навыки»:

сможет:

- демонстрировать точное и своевременное выполнение заданий, связанных с обязательными для футбола специальными навыками;

- самостоятельно совершенствовать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;

- *будет уметь* использовать необходимые меры страховки, само страховки и владеть приёмами предупреждения травматизма;

- *соблюдать* требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будет уметь осуществлять эффективное использование спортивного оборудования и экипировки в условиях тренировочных занятий и соревнований.

2. Учебный план Программы

Учебный план Программы углублённого уровня содержит:

- календарный учебный график;

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

- расписание учебных занятий.

3. Методическая часть программы

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель: расширение у обучающихся знаний, имеющих актуальное значение для занятий видом спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы углублённого уровня.

3.1.1. История развития вида спорта.

На самом деле история футбола насчитывает немало столетий и затронула немало стран. В летописях династии «Хань», которым уже 2000 лет, встречается первое в истории упоминание об игре, схожей с футболом. Итак, можно сказать, что родоначальником футбола был Древний Китай.



Когда Япония подавала заявку на проведение чемпионата мира в 2002 году, среди ее аргументов был и такой любопытный факт, что еще четырнадцать веков назад в этой стране играли в «кеннат» - игру в мяч, чем-то похожую на современный футбол. Конечно, за несколько веков правила игры сильно изменились, но факт остается фактом: разновидности игры, которую мы теперь называем футболом, существовали у многих народов на протяжении целых веков, причем игры эти остались одним из излюбленных развлечений.

Древняя Греция и Древний Рим не были исключением. Вот как «Поллукс» описывает римскую игру «гарпастум»: «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии (эти линии, вероятно, можно соотнести с линиями ворот). За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распахивая игроков соперничающей команды». Исходя из этого описания, можно сделать вывод, что «гарпастум» был предшественником и регби, и футбола.

В Британии игра в мяч начиналась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю. Обычно соревнование начиналось на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причем «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговоренное место неподалеку от центра города.

Игра проходила жестко, грубо и нередко опасно для жизни играющих. Когда толпа разгоряченных мужчин неслась по улицам города, сметая все на своем пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Причем, это был даже необязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь. А в Честере ногами пинали и вовсе «жуткую вещицу». Здесь эта забава произошла от игрищ в честь победы над данами, так что вместо мяча приспособивалась голова кого-то из побежденных.

Правда, впоследствии на празднествах во вторник масленой недели кровожадные честерцы вполне довольствовались и обычным кожаным мячом.

Существует письменное свидетельство, что в 1175 году лондонские мальчишки играли в достаточно организованный футбол на масленой недели перед Великим постом. Играли, естественно, прямо на улицах. Причем, во времена правления Эдуарда Второго футбол приобрел такую бешеную популярность, что лондонские купцы, опасавшиеся, как бы эта «буйственная» игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой ее запретить. И вот, в 13 апреля 1314 года, Эдуард Второй издает королевский указ, запрещающий футбол как забаву, противную общественному спокойствию и ведущую к раздорам и злобе: «Поелику от



давки и толкотни, от беготни за большими мячами происходящими, в городе шум стоит и беспокойство, от каковых многое зло происходит, Господу неуютное, высочайшим указом повелеваю впредь в городских стенах богопротивную эту игру запретить под страхом тюремного заключения».

Однако, в эпоху Тюдоров и Стюартов футбол, несмотря на свою репутацию «игрища богопротивного и непотребного», процветал и набирал популярность. Впоследствии Кромвелю удалось почти полностью искоренить эту игру, так что футбол возродился к жизни только в эпоху Реставрации. По прошествии века после этого знаменательного события Самуэль Пеппи описывает, как даже в лютую январскую стужу 1565 года «улицы были буквально запружены горожанами, играющими в футбол». В то время еще не существовало никаких определенных правил, и игра воспринималась как забава разнузданной черни. Сэр Томас Элиот в своей знаменитой книге «Правитель», вышедшей в свет в 1564 году, заклеил футбол как игру, которая будит в людях «звериную ярость и страсть к разрушению» и которая «достойна только того, чтобы навечно о ней забыть».

Однако, горячие английские парни вовсе не собирались отказываться от своей забавы. При Елизавете Первой футбол получил широкое распространение, и при полном отсутствии правил и организованного судейства «матчи» частенько заканчивались увечьями игроков, а иногда и смертельным исходом.

В 17 веке у футбола появилось несколько разных названий. В Корнуолле его называли словом, которое теперь употребляется для обозначения ирландского травяного хоккея, а в Норфолке и некоторых частях Саффолка - словом, которое в современном языке означает «отдых на лоне природы».

В «Исследовании Корнуолла» Кэрю утверждает, что корнуэльцы первыми приняли строго определенные правила. Он пишет, что игрокам не разрешалось «лягаться и хвататься под поясом». Вероятно, это означает, что во время игры запрещалось насаждать на противника, ставить подножки и бить по ногам и ниже пояса. Кэрю также пишет, что футболисты не имели права «кидать мяч передом», то есть, говоря современным языком, делать пас вперед. Схожее правило существует сейчас в регби.

Однако правила существовали далеко не везде. Вот как Стратт описывает футбол в книге «Спорт и иное времяпрепровождение»: «Когда затевается футбол, играющих разбивают на две группы, так, чтобы в каждой было одинаковое количество игроков. Игру проводят на поле, где выставляют двое ворот на расстоянии восьмидесяти или ста ярдов друг от друга. Обычно ворота - это две палки, врытые в землю на расстоянии два или три фута друг от друга. Мяч - надутый пузырь, обтянутый кожей, - помещают посередине поля. Цель игры - забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, первой забившая гол. Мастерство игроков проявляется в атаках на чужие ворота и в защите своих ворот. Частенько случается, что,

чрезмерно увлекшись игрой, соперники без церемоний пинают и нередко попросту сбивают друг друга с ног, так что получается куча мала».

Похоже, что в те времена силовая борьба на футбольном поле была неотъемлемой частью игры, как, впрочем, и в середине 19 века, когда произошел своеобразный футбольный ренессанс и зародился современный футбол.

С развитием коммуникаций и международных путешествий британские моряки, солдаты, торговцы, технические специалисты, учителя и студенты «привили» свои любимые виды спорта - крикет и футбол по всему миру.

Местное население постепенно входило во вкус, и футбол набирал популярность во всем мире. К концу 19 века футбол буквально вторгся в Австрию. В Вене в то время существовала большая британская колония. Причем, ее влияние было настолько сильным, что два старейших австрийских клуба носили английские названия «Первый венский футбольный клуб» и «Венский футбольный и крикетный клуб». Из этих клубов потом образовалась знаменитая «Аустрия».

В «Венском крикетном» играл Хуго Майзль, который впоследствии занял пост секретаря Австрийской футбольной ассоциации. Он вспоминал, что первая в Австрии игра по настоящим футбольным правилам состоялась 15 ноября 1894 года. Это был матч между «Крикетчиками» и «Веной», который закончился убедительно победой «Крикетчиков». В 1897 году М. Д. Николсон был назначен на должность в венском офисе компании «Томас Кук и сыновья». Он проявил себя, как самый яркий и знаменитый английский игрок в истории австрийского футбола и стал первым секретарем Футбольного союза Австрии.

Футбол получил широкое распространение в континентальной Европе благодаря усилиям Хуго Майзля. Именно он был главным инициатором Кубка Митропа (предшественника современных Еврокубков) и различных национальных первенств, которые способствовали популяризации футбола в Центральной Европе.

Венгрия была одной из первых европейских стран, где узнали и сразу же полюбили футбол. А завез его молодой студент, вернувшийся домой из Англии в 1890-х гг. В первой венгерской команде играли два англичанина, Артур Йолланд и Эштон. Еще до начала Первой мировой войны некоторые английские клубы посетили Венгрию.

Некоторые утверждают, что футбол в Германии появился еще в 1865 году. Тогда это была мало организованная разновидность игры, которую английские мальчишки, учившиеся в немецких школах, показали своим одноклассникам. Но «взрослый» немецкий футбол развился во многом благодаря энтузиазму двух братьев Шрикеров, которые даже взяли у матери займы крупную сумму денег, с тем, чтобы внести свой вклад в финансирование первого заграничного турне, которое команда Футбольной ассоциации провела в 1899 году.

Неоценимый вклад в развитие голландского футбола внес Джимми Хоган. В 1908 году в Голландии было уже 96 клубов и достаточно сильная сборная, которой руководил Эдгар Чедвиг, в прошлом игрок национальной сборной Англии.

В России футбол появился в 1887 году благодаря английским братьям Чарнокам, которые владели мельницей в селе Орехово недалеко от Москвы. Экипировку они закупили в Англии, но им не хватало денег на бутсы. Клемент Чарнок решил эту проблему, приспособив часть мельничного оборудования под своеобразный штопальщик, при помощи которого шипы крепились к подошвам обычной обуви игроков. В России с воодушевлением приняли новую игру и в 1890-ч гг. в столице уже сформировалась Московская футбольная лига. Первые пять лет победителями всех ее первенств была команда Чарноков - «Морозовцы».

Одной из первых стран в континентальной Европе, где сформировались по-настоящему сильные команды, была Дания. Датчан тренировали английские профессионалы, и в начале 20 века датская сборная была одной из сильнейших в Европе. На Олимпийских играх в 1908 году датчане дошли до финала, но проиграли Великобритании.

Футбол покорила не только Европу, но и весь мир. В Бразилию его привезли английские моряки в 1874 году. Однако истинным миссионером футбола в Бразилии считается Чарльз Миллер, уроженец Сан-Паулу, сын английских иммигрантов. Он долгое время учился в Англии и играл там за клуб «Саутгемптон», а вернувшись домой спустя 10 лет, привез с собой довольно полный комплект формы и два футбольных мяча. Миллер поощрял рабочих и служащих Газовой компании, Лондонского банка и железнодорожного управления Сан-Паулу организовать свои футбольные команды. Он также привлек к этому делу и основателей Атлетического клуба Сан-Паулу, который в то время занимался исключительно крикетом. Первый «настоящий» футбольный матч состоялся в апреле 1894 года. Железнодорожники победили команду Газовой компании.

Первый клуб, состоявший в основном из одних бразильцев («Спортивная академия колледжа Макензи»), был основан в Сан-Паулу в 1898 году. Так что южноамериканский футбол развивался одновременно с европейским.

В Аргентине футбол появился во многом благодаря представителям британской диаспоры в Буэнос-Айресе. Однако местные жители поначалу не очень заинтересовались этой игрой. Даже в 1911 году в аргентинской национальной сборной играло немало англичан. Но популяризации футбола в Аргентине и в некоторых других странах Латинской Америки способствовали все же не англичане, а итальянские иммигранты.

В Африку футбол пришел благодаря английским и французским колонистам. Свой скромный, но не менее значимый вклад в развитие футбола на Африканском континенте внесли Германия и Португалия.

3.1.2. Этические вопросы спорта.

Спортивная этика создана, чтобы ограничить возможность применения нечестных способов спортивной борьбы и получения победы. Эта сторона спорта относится также и к нравственным качествам спортсменов (обучающихся).

Спортивная этика регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена, регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Во время спортивных соревнований и иных ситуаций общения необходимо для спортсменов (обучающихся) соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики.

Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему учит спортивная этика. Спортивное поведение повышает у спортсменов (обучающихся) сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

Основа спортивной этики - нравственные аспекты в спортивных условиях, психологические проблемы морального характера, возникающие на пути спортсменов (обучающихся), нормы спортивной этики.

Моральное сознание - это сформированное понятие о принципах, на которых основывается поведение спортсмена.

Искренние чувства основывают заложение нравственных принципов и моральные качества спортсмена как профессионала своего дела.

С получением опыта и формированием нравственных убеждений в спортивной деятельности создается ценностная ориентация. Она направляет спортивную деятельность личности в моральном выборе, объединяет мышление и действия.

Нравственные ценности спортсменов (обучающихся) формируют личность как в деятельности, относящейся к физической культуре, спорту, так и в общественной жизни.

Определяются правила поведения, взаимоотношений: спортсмены (обучающиеся) формируют собственные моральные ценности и применяют их в жизни, наблюдая за реакцией окружающих.

Нравственные отношения в спортивной деятельности имеют специфические особенности.

Формирование нравственных отношений происходит не только в контактах обучающийся-тренер или болельщик-спортсмен.

Понятие спортивной этики, как межличностных отношений, распространяется на государственном и международном уровне, между командами-соперниками и спортивными обществами.

Нравственная деятельность - поступки, действия которых направлены на качественное улучшение моральных норм в спорте.

В общественном сознании этические принципы и нравственные ценности образуются благодаря упорному труду, самодисциплине, стремлением к идеалу.

В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент.

3.1.3. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила (далее - Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч.2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417, № 51 (ч.3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30, ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49, ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355; 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325) (далее - Федеральный закон).

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (далее - РУСАДА) (пункт 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона).

Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Настоящие Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;
- спортсменов:
 - а) являющихся членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации;
 - б) участвующих в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями или организаторами

спортивных мероприятий, зарегистрированных на территории Российской Федерации, если положение (регламент) о спортивном соревновании не относит данное спортивное соревнование к международным спортивным соревнованиям;

- тренеров;
- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;
- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена);
- родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Содержание Правил включает следующие вопросы:

1. Нарушение правил.
2. Доказательства факта нарушения Правил.
3. Запрещенный список.
4. Обработка результатов.
5. Дисциплинарная процедура.
6. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.
7. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта.
8. Последствия для спортивных команд.
9. Конфиденциальность и предоставление информации.
10. Признание решений других организаций.
11. Признание решений других организаций.
12. Срок давности.
13. Ответственность.
14. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.
15. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.
16. Апелляции.

3.1.4. Основы здорового питания.

Здоровое (рациональное) питание – это правильное соотношение энергоёмкости и калорийности продуктов питания с нормой пищи.

В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

Белки – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

Жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Углеводы – основной источник энергии, богаты клетчаткой, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности. Источники: сахар, белый хлеб, горох, фасоль, крупы, макаронные изделия, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма: фосфор, фтор, кальций, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков.

Витамины – соединения разнообразной химической природы. Поступают в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму.

3.1.5. Возрастные особенности подростков.

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психо-эмоциональной сферы обучающихся.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость;
- вспыльчивость;
- раздражительность;
- склонность к аффектам;
- частая и резкая смена настроения.

Одновременно с этим возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе реализации программы:

- увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители;
- повышенная возбудимость и эмоциональность;
- преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций.

Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности.

Заметно проявляется чувство собственного достоинства, слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их является «потребность в самоутверждении», т. е. занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению.

У большинства ребят психика очень неустойчива, движения техники вида спорта нестабильны.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность, поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными.

До 13-14 лет развивается точность движений.

С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей.

Значительная прибавка в росте, наблюдается у мальчиков в возрасте 13 - 16 лет и составляет в среднем 8 – 10 см в год.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130 – 140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних – 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13 – 14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для активной двигательной деятельности.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

У подростков 13 – 14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц - разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы.

От 13 – 14 до 16 – 17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Организм обучающихся подросткового возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует**

осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма.

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

Усиливается способность к дифференцированию, обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики вида спорта, поскольку сознание обучающихся освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

Подросток – это уже не ребёнок и ещё не взрослый.

3.1.6. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, условия выполнения.

Основы развития футбола - программно-нормативные и психолого-педагогические нормативы.

Программно-нормативные основы развития футбола в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами по футболу. В данных государственных документах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с футболистами различного возраста, представлен перечень движений, осваиваемых футболистами, приведены нормативы для оценки физической подготовленности.

Соревнования по футболу включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план - официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

Спортивные звания:

- «Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС);
- «Мастер спорта России международного класса» (МСМК);
- «Мастер спорта России» (МС).

Спортивные разряды:

- «Кандидат в мастера спорта» (КМС);
- I разряд;
- II разряд;
- III разряд;
- I юношеский разряд;

- II юношеский разряд;
- III юношеский разряд.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития футбол, пола и возраста обучающихся. Возрастные группы участников соревнований по футболу – взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами соревнований Международной федерации.

3.1.2. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Цель: формирование готовности у обучающихся осознанно определять перспективы планирования профессии физкультурно-спортивной направленности.

Профессиональное самоопределение – личный выбор обучающегося в приобретении профессии и реализации себя на рынке труда.

Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли: педагог, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, управление физкультурно-спортивным движением, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников – краткая характеристика.

Формы реализации: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии, (прочие варианты), способствующие формированию социально-значимых качеств личности, развитию коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работать в команде; развитие организаторских качеств и ориентации на педагогическую, тренерскую профессии; приобретение педагогической деятельности; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*Средства данного раздела найдут отражение во всех разделах программы.

31.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Цель: повышение уровня специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма на основе совершенствования личностных психологических функций и качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.

Средства:

Отдельные упражнения для развития специальных физических качеств.

Современный футбол предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности футболистов. Высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при

выполнении различных игровых приемов способствуют повышению работоспособности и мастерства футболистов.

В силовой подготовке футболистов основными являются следующие положения:

1. Использование таких форм и методов построения тренировочных занятий, режимов сокращения мышечного волокна футболиста, при которых происходит наиболее эффективное развитие всех компонентов силовых способностей.

2. Одновременное развитие сократительных свойств и окислительных способностей мышечного аппарата спортсмена.

3. Параллельное развитие скорости и скоростной выносливости, силы и выносливости и различных параметров их составляющих, координационных и силовых способностей футболистов.

В практике подготовки футболистов используются следующие методы *развития силы*:

Метод повторных усилий. Наилучший эффект дает вес отягощения 60-80 % от максимального. Количество повторений, как правило, не может быть более 10-12 раз подряд. Всего 3-4 серии, интервал отдыха между сериями – 3-4 мин. Тренировочный эффект при этом методе достигается в последних повторениях упражнения. Основной недостаток метода - неэкономичность тренировочных заданий и не всегда достаточное соответствие соревновательным упражнениям. Особенно часто применяется на общеподготовительном этапе.

Метод максимальных усилий эффективен для повышения абсолютной (максимальной) силы. Он предполагает работу с предельными и около предельными внешними отягощениями, вес отягощений 80-90 % от максимального, при необходимости 100 %. Эффективность его обусловлена максимальным напряжением мышц с незначительными энергозатратами. Количество повторений в подходе 1-3, количество подходов (серий) - 1-3, интервал отдыха между сериями - 3-5 мин. Этот метод используется во второй половине подготовительного периода 1-2 раза в недельном цикле.

Метод прогрессирующих отягощений предполагает постепенное увеличение веса отягощений от 50 %, затем 75 % и наконец, 100 % предельного веса. За тренировку делать не более трех подходов, между подходами интервал отдыха 3-4 мин. Причем движение следует выполнять с максимальной скоростью, ориентировочного по 10 раз в подходе (за исключением 100 % веса отягощения). Этот метод дает возможность избежать приспособительных реакций организма, причем наибольший эффект достигается в последствии движения.

Ударный метод основан на стимуляции тренируемых мышц кинетической энергией падающего тела или снаряда обеспечивает быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Наибольший эффект дает использование веса тела без дополнительных отягощений при прыжках в глубину, например, с тумбы, высотой 60–80 см с приземлением на слегка

согнутые в коленях ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх, влево-вправо. Этот метод целесообразно использовать в конце обще-подготовительного и на специально - подготовительном этапах подготовки, когда мышцы футболиста окрепли, приобрели «рабочее состояние». Прыжки в глубину выполняются серией- 2-3 серии, в каждой по 8-10 прыжков, с интервалом отдыха между сериями 3-5 мин.

Сопряженный метод предполагает выполнение упражнения с оптимальным отягощением в структуре двигательного навыка, непосредственно в футбольных движениях, происходит одновременное и параллельное развитие специальной силы и совершенствование техники футбола. Его следует использовать на специально-подготовительном этапе и в соревновательном периоде. При этом вес отягощения должен подбираться индивидуально. Чрезмерно большой вес отягощения может исказить структуру двигательного навыка, что отрицательно повлияет на технику движения и в итоге на конечный результат.

Метод изометрических усилий служит повышению максимальной (абсолютной) силы, но применяется и в обще-силовой тренировке поддерживающего характера. Поэтому в тренировку их силовых способностей необходимо включать различные изометрические упражнения, продолжительность которых зависит от степени мышечного напряжения (максимальное мышечное напряжение длится 2–3 секунды).

Однако современное состояние и динамика развития футбола требуют от спортсмена высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности, достичь который только игровой деятельностью невозможно, т. к. организм быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям. И для успешного развития специальных силовых качеств футболиста необходимы более эффективные средства и методы.

В зависимости от вида физической подготовленности упражнения рассматриваются как: обще-подготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные). Обще-подготовительные упражнения применяются как средства восстановления и развития аэробных возможностей после игры. Эти упражнения являются неспецифическими и выполняются вне площадки. Специально-подготовительные и соревновательные упражнения применяются непосредственно в подготовительном и соревновательном периоде. Качество их выполнения напрямую связано с результативностью игровой деятельности футболистов.

Совершенствование выносливости и скоростных качеств футболистов.

В тренировочном процессе футболистов могут использоваться самые разнообразные средства и методы, с помощью которых совершенствуются основные физические качества спортсменов. Охарактеризуем те из них, которые имеют преимущественную направленность на развитие отдельных качеств.

Быстрота - физическое качество, которое заставляет сильные мышцы после этапа скорости реакции сохранять высокий отклик. Упражнения для развития быстроты выполняются сразу после общей разминки. Основной метод - многократные повторения на пределе чувства усталости. Все упражнения нужно стараться выполнять с максимальной амплитудой (махи, подъем колена и так далее) и скоростью.

Одним из вариантов развития быстроты футболистов является использование метода сопряженного воздействия, суть которого заключается в целенаправленном воздействии на проявления быстроты и точности одновременно. В связи с этим необходимо, чтобы пробегание коротких отрезков чередовалось с выполнением на максимальных или около максимальных скоростях отдельных элементов игры, требующих проявления точностных характеристик: Во время работы над развитием скоростных качеств, длительность интервалов отдыха должна определяться частотой сердечных сокращений - при ЧСС, равной 110-125 уд/мин, необходимо начинать выполнение следующего упражнения (повторения).

Во время выполнения упражнений скоростной направленности (интенсивность 96-100 %) ЧСС у спортсменов может достигать значительных величин - 170-180 уд/мин, а во время выполнения упражнений скоростно-силового характера (интенсивностью 95-100 %) - до 160 уд/мин.

Выносливость (человека) - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Футбол - это весьма активный спорт, который требует от участников игры, как общей выносливости организма, так и специальной беговой и координационной подготовки. Не секрет, что хороший футболист должен быть способным выдерживать долгую физическую нагрузку, ведь игра длится свыше 90 минут, и все полтора часа футболисты проводят в движении.

Методика тренировок выносливости в футболе построена, конечно же, преимущественно на аэробных нагрузках. Каждодневные долговременные занятия бегом развивают как общую, сердечно-сосудистую выносливость, так и специальную - беговую и прыжковую.

С целью развития общей выносливости используются:

1. Быстрая ходьба, чередуемая с медленным бегом 30-50 мин, частота сердечных сокращений не превышает 165 уд/мин.
2. Медленный бег 30-50 мин. при ЧСС 150-165 уд/мин.
3. Плавание 20-30 мин. при ЧСС 150-165 уд/мин.
4. Фартлек, состоящий из: медленного бега 3-4 мин; бега на 2 км с ЧСС на уровне 160-170 уд/мин; медленного бега 5 мин; 4-5 ускорений на 150-200м с ЧСС на уровне 160-165 уд/мин; медленного бега 5 мин.
5. Медленное ведение 1-2 мячей с одной стороны поля на другую с выполнением ударов по воротам. Проводится в течение 10-20 мин.
6. Двусторонняя продолжительная игра с установкой не выполнять ускорений.

Соревновательные (интегральные), различные специальные и специально-подготовительные упражнения и комплексы, соответствующие траектории рабочих и подготовительных движений основному техническому (эталонному) движению:

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости, прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др.;
- упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника.

3.1.4. Предметная область «Вид спорта»

Цель: совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях становления ключевых компетенций.

3.1.4.1. Техника и тактика вида спорта.

Задача: усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.

* Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта «футбол» и годом обучения.

Тактическая подготовленность – умение результативно построить ход соревновательной борьбы в условиях совершенствования тактической подготовки: умений анализировать тактику сильнейших спортсменов, моделировать предстоящие соревнования, разрабатывать тактический план, иметь информацию о сильнейших соперниках.

Средства:

Упражнения с заданиями по тактике - в них реализуется установка на решение конкретных усложнённых тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, учитываются внешние условия соревнований.

Упражнения с заданиями на решение конкретных тактических задач.

В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы и внешние условия соревнований:

- анализ особенностей предстоящих соревнований и состава соперников;
- наработанные варианты тактических решений, освоение новых;
- определение средств индивидуального характера;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Дополнение тактических упражнений различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в одной игре для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) игрового времени;
- игра на меньшей площадке;
- игра с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

* Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

3.1.4.2. Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

Задача: повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности – «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района.

Врачебный, педагогический контроль, психологическая подготовка.

Задача: продолжить развитие личностных позитивных качеств обучающихся - основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, рассматривается в качестве одного из главных звеньев в системе управления спортивной подготовкой обучающихся.

3.1.4.3. *Врачебный контроль* направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводятся 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки

общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т. п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

3.1.4.4. Самоконтроль – это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

* Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

3.1.4.5. Педагогический контроль – основной для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения;
- тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;
- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

3.1.4.6. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Специфика видов спорта предъявляет свои требования к психике спортсмена, и соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта.

Психологическая подготовленность необходима у обучающихся к психической готовности к конкретным соревнованиям и тренировкам.

В структуре психологической подготовленности выделяют две относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных стороны: волевая и специальная психическая подготовленность.

Волевая подготовленность:

- целеустремлённость;
- решительность, смелость;
- настойчивость, упорство;
- выдержка, самообладание;
- самостоятельность, инициатива.

Специальная психическая подготовленность:

- устойчивость к стрессу на тренировках и соревнованиях;
- совершенство восприятий параметров движущихся;
- обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность перерабатывать информацию при дефиците времени;
- способность предвидеть реальные действия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося видом спорта «футбол» по годам обучения.

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающихся в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование

на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

* Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом индивидуальном воздействии в решении задач формирования и совершенствования необходимых для вида спорта психических качеств и черт личности для достижения на этой основе оптимально возможных спортивных результатов.

3.1.4.7. Интегральная подготовка обучающихся.

Задача: систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.

Средства.

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения спортивной борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого они достигают в результате применения обще-подготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков;

- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (ходьба на лыжах);

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (для футболистов – это лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Упражнения обязательны: координационная, силовая и психическая приближенность упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.

3. Специально подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность - три подгруппы:

1 – специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах;

2 – специальные упражнения для обучения – это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера. В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие – для целенаправленного развития специальных физических качеств;

3 - специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи. По содержанию они могут быть отличные от структуры соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.

3.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;

- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;

- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группировка подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком (общеразвивающая программа по ОФП – МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района).

3.1.6. Предметная область «Развитие творческого мышления»

Цель: развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций (способствуют развитию широты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий);

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности;



- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»

Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;
- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;
- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

3.1.8. Предметная область «Специальные навыки»

Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.

Средства:

- инструктаж по видам деятельности обучающихся;
- систематические указания тренера-преподавателя относительно соблюдения установленных правил при выполнении тренировочных заданий;
- беседы тренера-преподавателя;
- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

* Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

3.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и – или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.

Средства:

- постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;
- уход и самоконтроль состояния спортивной экипировки;
- задания в подготовке проведения мест занятий;
- задания по использованию спортивного оборудования и инвентаря.

3.1.10. Предметная область «Судейская подготовка»

Цель: создание условий для овладения терминологией вида спорта в рамках формирования навыков в организации, проведении и судействе спортивных соревнований.

Формы и средства: целевая информация тренера, беседы, самостоятельная работа, практические занятия.

Изучение документации соревнований и самостоятельная разработка по рекомендации тренера.

Практические занятия:

- проведение разминочных упражнений по заданию тренера, проведение разминки на определенную группу мышц, проведение специально-подготовительных упражнений, комплексов; организация и проведение отдельных комплексных упражнений (из ранее изученных элементов);

- судейство учебных игр, матчей внутри учебной группы;

- заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям, изучение различных схем и систем проведения соревнований;

- ознакомление с функциями главного судьи, помощника судьи, хронометриста, судьи секретаря, коменданта соревнований, волонтера;

- организация и проведения спортивного праздника в организации, в учебной группе.

Вопросы этики спортивного судьи.

3.2. Методические материалы

3.2.1. Структура процесса обучения

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;

- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;

- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям и годам обучения, методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

3.2.2. Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий

Принципы обучения.

Принцип дифференциации (дифференцированный подход):

При реализации Программы учитывать гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

Принцип оптимальной трудности заданий.

При выполнении упражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы:

- 1) координационную сложность упражнения;
- 2) величину затрачиваемых физических усилий;
- 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями;
- 4) степень осмысления учащимися сложности задания.

Принцип сознательности.

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

Принцип постепенного повышения требований:

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;
- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;
- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору – с горы);
- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий с закрытыми глазами);

- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);
- использование метода анализа выполненных действий;
- использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

Средства обучения.

Особенности силовой подготовки.

Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы.

Метод повторного упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений,
- с использованием предельных и околопредельных отягощений,
- статических сложений тела.

Неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

Методические ошибки.

1. Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие - диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3. Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4. Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5. Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6. Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7. Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки:

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непределными отягощениями.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

9. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

10. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

11. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

12. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

13. Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

Особенности скоростной подготовки

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты - повторный.

Методические ошибки.

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

4. Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

5. Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

6. Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки:

1. Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки.

2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

3. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивным

изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости.

Средства развития общей выносливости - разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения,
- функционирование большинства скелетных мышц,
- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости,
- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Методические ошибки.

1. Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
2. Однообразию средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости.

1. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.
2. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.
3. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.
4. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными баскетболистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей.

Координационные способности проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы.

Тренеры по футболу при переводе футболистов на углублённый уровень обучения должны отдавать приоритет обучающимся, имеющим более высокий уровень координационных способностей: футболисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации.

Современный футбол характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности.

Виды координационных способностей:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивости;
- чувство ритма (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- ориентирование в пространстве;
- произвольное расслабление мышц;
- координированность движений.

Средства развития - все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Факторы, влияющие на развитие.

1. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у футболистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.

2. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

3. Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности футболистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Рекомендации по повышению координационных способностей:

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными, как по форме, так и по содержанию.

2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.

4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости.

1. Одно из неперемных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранения их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это

касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Техническая подготовка.

Под техникой игры в футболе понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Техника футболистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям игры;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Футболисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне.

Тактическая подготовка.

Тактическое мастерство футболистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности.

Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

В футболе реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения игры, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

1. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке футболистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы).

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике футбола. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для футболистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою игру.

2. Тактика ведения игры. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью баскетболистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана игры разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по футболу.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

3. Важной частью тактики в футболе являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактически действий, так же как и другие виды тактики футбола, неотделимы от степени освоенности технических действий.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических

задач. В содержании тактического упражнения моделируются игровые ситуации, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке футболистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- удлинение (укорочение) времени игры;
- игра на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади;
- игра с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Общие требования безопасности на занятиях по футболу.

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия футболом проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Перед началом тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать тренировку или игру только по сигналу (команде) тренера. Строго выполнять правила проведения тренировки. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, и если занятие проходило в спортивном зале, то тщательно проветрить спортзал.

Тренерам очень важно следить за состоянием обучающихся. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях футболом возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;
- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;
- отсутствие периодического медицинского осмотра;
- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;
- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;
- не выполнение указаний и объяснений тренера.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия проводятся согласно расписанию;
- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель:

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение

своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен:

- проводить беседы воспитательного характера;
- способствовать воспитанию у обучающихся взаимного уважения;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;
- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;
- обеспечивать дежурство медицинского персонала;
- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра;
- не допускать случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

Требования к технике безопасности в условиях тренировок:

1. К занятиям допускаются футболисты, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).

2. Если тренировки проводятся в помещениях, то они должны быть оснащены автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°.

3. Рабочее место для тренировок должно быть без повреждений.

4. Запрещается допускать к тренировкам больного спортсмена.

5. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между спортсменами.

10. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

11. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

12. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение упражнения или игры.

13. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядам мата.

14. Запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера.

Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения

Средства технической подготовки.

Средствами технической подготовки являются обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям:

1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.

2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего

соревновательного действия в целом. В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.

3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).

4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом. Например, в гимнастических комбинациях опасность чрезмерного закрепления этих элементов как отдельных навыков сравнительно невелика, а при вычленении фаз прыжков, метаний - гораздо больше.

5. Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.

Кроме приемов расчленения упражнения на части и прямой физической помощи тренера применяются:

1) технические средства:

а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;

д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;

е) средства, обеспечивающие страховку.

2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование: подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тредбаны.

Средства тактической подготовки.

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Она заключается в овладении основными

тактическими действиями и в совершенствовании их и осуществляется при помощи игр, игровых и специальных упражнений.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т. е. упражнения с мячом, и неспецифические, т. е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т. д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т. д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Средствами тактической подготовки являются следующие упражнения:

- передачи мяча в разном направлении (диагональные, поперечные, продольные, дугообразные);
- передачи мяча разные по дальности (короткие, длинные, средние), передачи мяча по земле и по воздуху;
- передачи мяча на партнёра, недоданных передач, передач в зону;
- ведение мяча и обводка;
- «открывание» - на скорость, с помощью финтов;
- перемещение с мячом и без мяча;
- «закрывание» игроков команды противника и «закрывание» зоны;
- выходы на перехват мяча;
- выбор момента для отбора мяча при приёме или контроле его другими игроками страховка и взаимостраховка;
- комбинации с ведением, обводкой, передачами мяча, «открыванием» и «закрыванием», перемещением в парах, тройках, звеньях, линиях, из стандартных положений.

Эффективность воздействия средств обучения зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта футболиста, умения варьировать упражнения в зависимости от конкретных условий, состояния и уровня подготовленности футболистов и последовательного соблюдения принципов управления процессом тренировки.

Успех дела решает творческий подход тренеров и футболистов к использованию всего множества средств тренировки.

Средства психологической подготовки

Формирование состояния оптимальной готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей для развития специальных физических качеств футболиста. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий футболом.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, футболисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Судейская подготовка

Средства.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером;
- провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Средства общей физической подготовки

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП).

В подготовке футболистов общая физическая подготовка она стоит на первом месте и занимает 70%.

ОФП призвана повышать функциональные возможности организма. Она насыщена разнохарактерными упражнениями, как правило, комплексно развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

Упражнения для развития силы:

- Приседания со штангой, партнером на плечах.
- Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
- Метание и ловля тяжелых снарядов.
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития быстроты:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения для развития выносливости:

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.
- Лыжные прогулки и гонки.
- Плавание, бег по воде на мелком месте.
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
- Баскетбол, ручной мяч, хоккей.

Упражнения для развития ловкости:

- Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.).
- Упражнения с гимнастическими снарядами (булавы, палки, скакалки).
- Легкоатлетические прыжки в длину, высоту, барьерный бег.
- Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».

Упражнения для развития гибкости:

- Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
- «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
- Наклоны назад из положения стоя на коленях.

Средства специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Чем выше уровень физической подготовки, тем более благоприятна база для формирования специальной физической подготовки. СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения.

Упражнения для развития силы:

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).

Упражнения для развития быстроты:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2-3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.

- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития выносливости:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55-65 мин.
- Двусторонняя игра (взрослые - 2x45 мин, юноши - 2x40 мин, дети - 2x30 мин) с делением ее на 4 - 6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 25 - 40 мин. Паузы между ударами 15 - 25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

Упражнения для развития ловкости:

- Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.
- Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).
- Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу.

Упражнения для развития гибкости:

- Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке.

- Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.

- Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

- Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Содержание – из блока 3.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта», темы: 3.1.1; 3.1.2; 3.1.5.

Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темп выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, лыжный спорт, велоспорт и т. д. (на усмотрение тренера).

Восстановительные средства

Медико-биологические средства восстановления:

- фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);

- педагогические: прогулка, восстановительный бег;

- физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

Учебный материал для групп 3,4 года обучения

Средства технической подготовки

Совершенствование ранее изученные техники. Изучение техник: прямые и резаные удары разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях; остановки мяча с переводами; ведение мяча разными способами; обманные движения и их сочетания; отбор мяча в выпаде и в подкате; вбрасывание мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце года (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые ампулы. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Средства тактической подготовки

Комплексное совершенствование изученных тактических действий.

Двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве («2х2», «3х3», «4х4», «5х5») или неравенстве («2х1», «3х2», «4х3», «5х4» и т. п.) игроков.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Действия в защите.

Техника игры в защите.

Как правило, игроки оборонительного плана встречаются нападающего лицом к нему и спиной к воротам. Поэтому защитник должен уметь быстро перемещаться по полю спиной вперёд. Необходимо оттачивать и приставной шаг, что, скажем, нападающему пригодится вряд ли. Есть несколько основных технических приёмов, которые квалифицированный игрок обороны должен разучить в совершенстве.

Перехват мяча, посланного сопернику.

Здесь основное значение имеет выбор позиции. Определяется направление движения нападающего, которому, вероятно, будет послан мяч. Примерно вычисляется траектория передачи. Остаётся только быстрее соперника оказаться рядом с футбольным снарядом. Ориентироваться нужно быстро и точно, иначе, если защитник промахнётся, нападающий может выйти к воротам один на один. Бывает, что перехват выполняется лицом к воротам. В этом случае нужно избежать автогола и выбивать мяч за лицевую линию, но не к воротам. А пас вратарю будет расценен, как нарушение, если тот возьмёт мяч в руки.

Отбор.

Важнейшая функция защитника. Лучше всего осуществлять отбор в момент приёма передачи соперником, когда он ещё полностью не контролирует мяч. Но приходится атаковать и игрока, полностью владеющего мячом, да ещё и на скорости. Тут главное - не допустить нарушения, особенно в штрафной площади.

Отбор мяча можно осуществить прямым выбиванием мяча, его остановкой с помощью стопы, с использованием туловища с оттеснением соперника или, выполняя подкат. Подкат может выполняться и сзади, если сопернику удалось обойти защитника или приходится нападающего догонять. Но выполняться этот приём должен особенно чисто, так как за удар по ногам сзади часто даётся красная карточка.

Индивидуальная защитная тактика.

Задача игрока атаки состоит в том, чтобы выйти на свободное пространство и получить голевой пас. Защитники, соответственно, должны этому воспрепятствовать. Часто это достигается методом персональной опеки, когда защищающийся футболист действует, что называется, по игроку.

Индивидуальные тактические действия основаны на действиях по отношению к игроку, владеющему и не владеющему мячом. Как

осуществлять отбор, уже говорилось. Но не менее важны и действия без мяча. Обороняющийся футболист должен стремиться перехватить мяч и всеми силами воспрепятствовать сопернику в его получении. Последний элемент называется закрыванием. Он имеет следующие особенности: закрывание обязательно при непосредственной угрозе взятия ворот; как правило, чем ближе нападающий к линии ворот, тем плотнее должна быть его опека; нужно быть всегда готовым в нужный момент отстраниться от соперника и создать искусственный офсайд. Индивидуальная тактика действенна, если защитники хорошо подготовлены физически и способны успевать за скоростными нападающими. Кроме этого, обороняющийся игрок должен обладать хорошим техническим арсеналом. Подобная тактическая схема имеет один вероятный недочёт, которым соперники часто пользуются. Во время выполнения штрафных и угловых ударов, когда все игроки атаки «разобраны» защитниками, на голевой позиции может появиться и игрок оборонительного плана из стана соперника. Часто он хорошо играет головой, и его подключение становится настолько неожиданным для обороняющихся, что именно этот игрок и становится автором забитого гола во время навеса.

Групповая защитная тактика.

Здесь большое значение имеют организованные действия, как всех игроков защиты, так и, например, двух. Два защитника могут взаимодействовать: при взаимной страховке; во время исполнения соперником комбинации «стеночка»; при исполнении командой противника скрещивания и пропуска мяча. Несколько игроков обороны в групповом плане совместно выстраивают «стенку» при исполнении соперником штрафных ударов и создании искусственных офсайдов. Страховка – необходимый элемент игры в защите, который позволяет исправлять ошибки партнёра или заменять его на позиции в момент перемещения. Как правило, страхующий защитник должен быть готов вступить в борьбу с нападающим, если находящийся рядом партнёр по обороне проиграет с ним единоборство. Поэтому при атаке он должен располагаться рядом и чуть ниже.

Противодействие «стеночке» состоит в блокировке игрока, которому может быть отдан первый пас. Готов к такому развитию событий должен быть и тот защитник, через которого собираются этот приём осуществить.

Скрещивание обычно выполняется не очень близко от ворот, но даёт сопернику сохранять инициативу в атаке. Тут важно не терять из виду опекаемого игрока. Сознательному пропуску мяча противостоять сложно, особенно, когда выполняется ложный замах. Тут у хорошего защитника должно быть особое чутьё. Искусственное положение «вне игры» обычно применяется в следующих случаях: команда соперника массированно атакует; нападающие пытаются открыться на свободное место перед воротами; соперники выводят своих нападающих на удар длинными передачами. Сейчас уже есть тактика противодействия искусственному

офсайду, поэтому нужно следить за тем, чтобы крайние нападающие соперника в этот момент не совершали скоростные индивидуальные проходы. Да и несогласованность действий защитников нередко приводит к тому, что кто-то из них не успевает переместиться вперёд, и происходит взятие ворот абсолютно по правилам.

Тактика командной защиты.

Она подразумевает противодействие атакам соперника уже на начальной стадии и быстрый переход из обороны в атаку.

Против быстрого нападения соперника применяются следующие меры: стремление воспрепятствовать уже первой передаче в линии полузащиты, это может быть острый пас по центру или по краю; необходимо вести активный прессинг, заставляя соперников делать лишние поперечные передачи; в зависимости от направления и фланга атаки туда перемещается большая часть игроков обороны. Против постепенного позиционного нападения действовать рекомендуется так: игроки обороны активно участвуют в отборе мяча, пользуясь взаимостраховкой; на опасном участке увеличивается количество обороняющихся, но с оставлением нападающих впереди для контратаки; отбор мяча всем линиям нужно начинать уже при переходе соперника на чужую половину поля.

Защита может осуществляться персонально и зонным методом, когда каждый из защитников отвечает за свой участок поля. В современном футболе часто это применяется комбинированно. Кто-то защищает зоны, кто-то стережёт конкретного соперника.

Тактика крайних защитников.

Крайние защитники обычно не только участвуют в оборонительных действиях на флангах, но и поддерживают атаку своей команды, совершая проходы по бровке с последующими навесами в штрафную или ударами по воротам.

Крайние защитники должны обладать скоростными качествами и умением совершать точные передачи в штрафную соперника. Как правило, они остаются страховщиками в центральной части штрафной площади, когда команда обороняется при помощи групповой тактики на противоположном фланге.

Тактика центральных защитников.

Их обычно называют столпами обороны. Центральный защитник должен обладать следующими качествами: хорошо играть головой и обладать высоким ростом; владеть техникой первого дальнего паса; чисто играть в отборе.

Как правило, в атакующих действиях своей команды центральные защитники участия не принимают. Но один из них, хорошо играющий головой, может уходить в чужую штрафную площадь при исполнении стандартов. Основные правила и обязанности игры в защите у современного защитника в футболе.

Игроки оборонительного плана должны владеть следующими навыками футбольной игры:

- уметь обороняться всей командой в случае необходимости;
- закрывать всех игроков соперника в опасной зоне у своих ворот;
- неукоснительно соблюдать принципы взаимной страховки;
- уметь подсказывать партнёрам по обороне и слушать их подсказки, в особенности, вратаря; оказываться у своих ворот раньше соперника в случае опасного удара.

Большинство известных центральных защитников были ещё и великолепными исполнителями штрафных ударов. И многие из них лучшую свою игру показывали в тридцатилетнем возрасте, потому что хороший защитник должен быть обязательно ещё и опытным.

Действия в нападении:

Индивидуальные:

- индивидуальные действия (с мячом, без мяча): ведение, обводка, удары по воротам, передачи;
- «открывание», т. е. перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера;

- отвлечение соперника, т. е. сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам;

- создание численного преимущества на отдельном участке поля, т. е. целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков;

- групповые действия (взаимодействие 2-х или 3-х игроков): комбинации при стандартных положениях, комбинации в игровых эпизодах, комбинации в парах, комбинация в тройках, комбинация «взаимозаменяемость», комбинация «пропускание мяча», комбинация «передача в одно касание»;

- командные действия:

- быстрое нападение;
- позиционное нападение - перевод мяча из зоны защиты в зону нападения; занятие позиций и подготовка прорыва на одном из участков обороны; завершение атаки.

Тактика ведения игры.

Ведение игры в тренировке: изучение внешних условий (зал, температура, освещенность), приспособление техники к особенностям партнеров по команде в играх.

Утомление противника: быстрая игра, обманные действия, частое использование атакующих комбинаций.

Тактика участия в соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом матча в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Средства психологической подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований.

Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний.

Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми футболисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства соревновательной подготовки

Участие в 7 - 8 соревнованиях в течение года.

Средства судейской подготовки

Проведение соревнований по футболу, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения в усложненных условиях; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость футболистов воспитывается как неспецифическим и упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, бегу спиной вперед, приставным шагом). При этом формируются способности осваивать координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости - повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз.

Динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. Футболисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, удара по мячу, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, Можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т. п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м - стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м - 75-90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха - легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием

быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх после короткого рывка с имитацией удара головой; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных футболистов) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх - в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости - равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода - интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) футболиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160-175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30-40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, хоккей и т. д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (футбол на уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» - 4x2, 5x3, 5x2 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при Воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная 140 ± 10 уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.

3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).

4. Характер паузы отдыха между повторениями - малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам без рынков и пробежек).

5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику футбола).

7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Средства специальной физической подготовки

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями футболиста – ударами, приемами защиты и нападения. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

Средства из других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темп выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и т. д. (на усмотрение тренера).

Теоретические основы физической культуры и спорта

Содержание – из блока 3.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта», темы: 3.1.3; 3.1.4; 3.1.6.

Расширение специальных знаний.

Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки футболистов.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов игры. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

Восстановительные средства

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга,

комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Методы обучения в условиях реализации

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы.

Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта.

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.
2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.
3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.
4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

Метод сопряженного воздействия - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена на освоение элемента техники и познавательный и личностный аспекты развития обучающихся:

одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) - для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки).

Равномерный метод - нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;

- поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;

- построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», инт/отдыха 10-15 сек.

Интервальный метод - повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод - интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод - повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений - циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.

Повторно-серийный метод - модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно – методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

Соревновательный метод - все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости;

происходит воспитание бойцовских качеств, создающих психологическую подготовленность спортсмена; используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов;

- используются различные физические упражнения, в т. ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

Игровой метод - проведение тренировочных заданий в форме игры.

Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений, элементов спортивных игр, широко используя вариативность.

Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

Приёмы управления нагрузкой:

изменение количества повторений одного и того же упражнения;

изменение суммарного количества упражнений;

изменение исходного положения при выполнении одного и того же упражнения;

изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;

варьирование условий выполнения упражнения;

варьирование интервала отдыха.

Метод идеомоторного упражнения:

мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка - овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа - прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности

Требования к занятию.

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.

3. Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.

4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Необходимо применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

Структура тренировочного занятия.

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

Основная часть занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние.

Средства: медленный бег, ходьба, упражнений на расслабление (релаксацию).

Типы занятий по направленности.

Учебные – решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

Учебно-тренировочные:

1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

Тренировочные – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

Восстановительные – используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

Модельные – занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

3.3. Рабочие программы по предметным областям.

Рабочие программы по предметным областям составляются тренером на учебный год самостоятельно на каждую учебную группу и сдаются администрации для утверждения.

4. План воспитательной и профориентационной работы

4.1. Направления воспитательной работы

Цель - воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Основные направления действий:

- выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства;
- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.

Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.

2. Поведение в обществе, на соревнованиях.

Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.

1. Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.

2. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.

3. Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;

оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.

4. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.

5. Приобщение к общественно-полезному труду.

Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.

6. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.

7. Развитие исследовательского потенциала.

Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.

8. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей – организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.

4.2. Основы профессионального самоопределения

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные направления деятельности:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

* Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

Мероприятия: информационно-образовательные - игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

2. Профессиональное самоопределение.

Мероприятия: информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

3. Знакомство с содержанием профессий.

Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и

консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).

5. Система контроля

1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цель: обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

2. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации. Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района.

3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения. Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

Средством итоговой аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами общеобразовательной программы.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются в рабочих и итоговых протоколах (приложение 1, 2). Протоколы итоговой аттестации подписывают члены аттестационной комиссии и утверждает руководитель образовательной организации.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о дополнительном образовании (предпрофессиональной подготовке), образцы которых самостоятельно устанавливают организации, осуществляющие образовательную деятельность (диплом, удостоверение, сертификат).

Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы

Сентябрь - октябрь: предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.

Ноябрь-январь: текущий контроль по направлениям реализации Программы.

Февраль: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

Март – апрель: текущий контроль.

Май - июнь – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

Нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	УУ-1		УУ-2		УУ-3		УУ-4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	179	169	189	179	199	189	204	196
	«3»	180	170	190	180	200	190	205	195
	«4»	190	180	200	190	210	200	215	205
	«5»	200	190	210	200	220	210	225	215
Бег 30 м (сек)	«2»	5,9	6,1	5,7	5,7	5,5	6,1	5,3	5,5
	«3»	5,8	6,0	5,6	5,6	5,4	6,0	5,2	5,4
	«4»	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,8	5,0	5,2
	«5»	5,4	5,6	5,2	5,4	5,0	5,6	4,8	5,0
Бег 60 м (сек)	«2»	9,7	10,7	9,7	10,7	8,9	10,6	8,9	10,6
	«3»	9,6	10,6	9,6	10,6	8,8	10,5	8,8	10,5
	«4»	9,2	10,4	9,2	10,4	8,5	10,1	8,5	10,1
	«5»	8,2	9,6	8,2	9,6	8,0	9,3	8,0	9,3
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	«2»	-	19	-	19	-	26	-	26
	«3»	-	20	-	20	-	27	-	27
	«4»	-	24	-	24	-	31	-	31
	«5»	-	36	-	36	-	42	-	42
Подтягивание на перекладине (раз)	«2»	5	-	5	-	8	-	8	-
	«3»	6	-	6	-	9	-	9	-
	«4»	8	-	8	-	11	-	11	-
	«5»	12	-	12	-	14	-	14	-
Челночный бег 3*10 (сек)	«2»	8,2	9,1	8,2	9,1	8,0	9,0	8,0	9,0
	«3»	8,1	9,0	8,1	9,0	7,9	8,9	7,9	8,9
	«4»	7,8	8,8	7,8	8,8	7,6	8,7	7,6	8,7
	«5»	7,2	8,0	7,2	8,0	6,9	7,9	6,9	7,9

Нормативы по СФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	УУ-1		УУ-2		УУ-3		УУ-4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	мальчики	девушки
Жонглирование мяча ногой, количество раз Дается 3 попытки	«5»	11	10	11	10	12	11	12	11
	«4»	10	9	10	9	11	10	11	10
	«3»	9	8	9	8	10	9	10	9
	«2»	8	7	8	7	9	8	9	8
Бег 30 м с ведением мяча, с	«5»	6,0	6,2	6,0	6,2	5,8	6,0	5,8	6,0
	«4»	6,2	6,4	6,2	6,4	6,0	6,2	6,0	6,2
	«3»	6,4	6,6	6,4	6,6	6,2	6,4	6,2	6,4
	«2»	6,6	6,8	6,6	6,8	6,4	6,6	6,4	6,6
Вбрасывание мяча руками на дальность, м Дается 3 попытки	«5»	11	10	11	10	12	11	12	11
	«4»	10	9	10	9	11	10	11	10
	«3»	9	8	9	8	10	9	10	9
	«2»	8	7	8	7	9	8	9	8
Удар ногой по неподвижному мячу ногой на точность в цель по центру с 11 м (БУ) и 17 м (УУ) (правой и левой ногой по 5 ударов), число попаданий	«5»	6	5	6	5	7	6	7	6
	«4»	5	4	5	4	6	5	6	5
	«3»	4	3	4	3	5	4	5	4
	«2»	3	2	3	2	4	3	4	3
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек три попытки, фиксируется лучший результат	«5»	9,9	10,1	9,9	10,1	9,7	9,9	9,7	9,9
	«4»	10,1	10,3	10,1	10,3	9,9	10,1	9,9	10,1
	«3»	10,3	10,5	10,3	10,5	10,1	10,3	10,1	10,3
	«2»	10,5	10,6	10,5	10,6	10,3	10,5	10,3	10,5

Информационное обеспечение Программы

1. Методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 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».
2. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008 г.
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. 2006 г.
4. Кузнецов А. А. Футбол настольная книга тренера. 2011 г.
5. Петухов А. А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006 г.
6. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007 г.
7. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997 г.
8. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под общ. ред. И. А. Швыкова, А. А. Сучилина, С. Н. Андреева, Ю. Ф. Буйлина, А. И. Исмоилова, О. Б. Лапшина.
9. Шамардин А. И. Функциональная подготовка футболистов. 2000 г.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. 1983 г.
11. Симаков, В. И. Игра в «стенку»/В. И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015 г.
12. Чирва Б. Г. Футбол. Тренировка «Техники игровых эпизодов», начинающих после остановки игры: моногр./Б. Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.sports.ru/football/>
2. <https://premierliga.ru>
3. <https://www.sport-express.ru/football/>
4. <https://soccer365.ru/video/>
5. <https://rfs.ru>



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47
GMT+03:00

13.01.2022 11:02 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа