

Принята на педагогическом Совете
КГБУДО СШ по футболу
Протокол № 6 от 29 декабря 2023г



Утверждена приказом
Директора КГБУДО СШ
по футболу
от 29.12.2023 № 199



ПРОГРАММА
по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по
развитию физической культуры и спорта среди различных групп
населения

ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Авторы-составители:

Голубева И.И. – заместитель директора по спортивной подготовке краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа по футболу»
Масютина Е.В. – инструктор-методист краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа по футболу»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, Уставом КГБУДО СШ по футболу и с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовки обучающихся, полученных на основе научно-методических материалов и рекомендаций.

Дошкольный возраст – от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка.

В период с шестого до восьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. В этот период ребенок способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками. Иначе говоря в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми этого возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети бросают мяч, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий,

связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге с сочетанием с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставными шагами и т.д.

Футбол- подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников и младших школьников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Целью программы является оптимальная двигательная активность, направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья учащихся.

Реализации этой цели будут способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- содействие гармоничному физическому развитию через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники ведения мячом в футболе;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;

Организацию учебно-тренировочной работы начинают с формирования групп и подготовки для каждой из них учебно-тренировочных программ. Минимальное количество учебных групп в учреждении и число учащихся в группах разного типа определяют и устанавливают данная типовая программа и организация, в ведении которой находится учреждение. Решение поставленных перед организацией, осуществляющей подготовку футболистов задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого учреждение обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики. Нормативные требования к продолжительности этапа подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления и максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта футбол представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Продолжительность обучения (лет)	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Максимальный количественный состав группы (чел)
Спортивно-оздоровительный	5 лет	до 18 лет	весь период	до 6*	30

* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть сокращен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового объема тренировочной нагрузки.

Режимы учебно-тренировочной работы. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы спортивно-оздоровительных групп. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки.

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам технике и тактике игры в футбол.

Основная задача – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года (спортивно-оздоровительный этап) изменяется так: 18, 16 и 15%. Такая динамика обусловлена следующими причинами:

- дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме;

- чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

Следует отметить еще одну тенденцию планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

Соотношение объемов часов тренировочной нагрузки в группах спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта футбол (СОГ)

Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка %	46 18 %	41 16-15%
Специальная физическая подготовка %	12 5%	25 10%
Техническая подготовка %	100 40%	100 40%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	46 18%	43 17%
Технико-тактическая (интегральная) подготовка %	48 19%	43 17%
Общее кол-во часов в год	252	252
Кол-во часов в неделю	6 ч	6 ч

Примерный план участия в соревнованиях по виду спорта футбол отражен в календарном плане спортивных и физкультурных мероприятий на текущий год и утвержден директором КГБУДО СШ по футболу.

II. Методическая часть

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты,

которые в этом возрасте имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходим еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основным методом развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

Быстрота, как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые,

зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке приближенной к игровой (игры в двое ворот в разных составах), время игры каждой пары составов от 3 до 5 минут.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост								+	+	+	+			
Вес								+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+			
Сила									+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)				+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+		+	+					
Координация	+	+			+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+					

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч №4), мантишки нескольких цветов, разметочные фишки, стойки, ворота уменьшенных размеров.

2.1. Теоретическая подготовка

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол, в том числе и игры по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.д.

2.2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка и т.п) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприсяде, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера-преподавателя, с заданием, с предметом в руках.

Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60м, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10м, 4x10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча (1кг).

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры.

2.4. Техническая подготовка

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом.

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком. Внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты) – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо-уход влево.

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

2.4. Тактическая подготовка

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площадке с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

2.5. Соревновательная подготовка

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным требованиям.

2.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся СШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Провести разминку.

Тщательно проветрить спортзал.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

2.7. Требования к кадрам по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Требования к кадрам, проводящим спортивно-оздоровительную работу по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения определены профессиональными стандартами, утвержденными приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н, Уставом КГБУДО СШ по футболу и локальными нормативными актами.

Результатом реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

2.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к тренировкам и соревновательной деятельности учащегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;

- контроль над физической подготовленностью;

- контроль над технической подготовленностью.

2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

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

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

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

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке футболистов:

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

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

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

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

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

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

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

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

3.0. Восстановительные мероприятия и средства.

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

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

III. Система контроля и зачетные требования.

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

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

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

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

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

Таблица 3

Тесты по общей физической подготовленности в группах на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Общая подготовленность			
	баллы			
		«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 10 м с высокого старта	2,7 и более	2,4 – 2,6	2,3 и менее
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта	7,3 и более	7,0-7,2	6,9 и менее
Координация	Челночный бег 3*10	10,7 и более	10,4 – 10,6	10,3 и менее
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см и менее	110-115 см	116 см и более

IV. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

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

- Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

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

Литература:

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

V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно формируется КГБУ ДО СШ по футболу на календарный год и утверждается директором.