



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Футбол «Ангелово» - дошкольники»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол «Академия «Ангелово» - дошкольники» составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу для системы дополнительного образования детей.

Программа включает организационно-методическую структуру для проведения учебно-тренировочного процесса, план-схему годичного тренировочного цикла, программный материал для теоретических и практических занятий, психологическую подготовку, воспитательную работу, педагогический и медико-биологический контроль, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы – ознакомительный.**

**Актуальность программы**

Данная программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у дошкольников, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

## **Педагогическая целесообразность**

Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях футболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Данная модифицированная дополнительная общеразвивающая программа разрабатывалась с использованием:

методических рекомендаций, составленных на основе:

- законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ;
- нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, образования;
- ранее созданных учебных программ по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР;
- данных научных исследований и анализа опыта работы ДЮСШ и СДЮШОР.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (СО) содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке, распределение объёмов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах.

**Цель** программы – получение обучающимися знаний, умений и навыков игры в футбол; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи** программы

#### ***обучающие:***

- обучение знаниям, умениям и навыкам игры в футбол;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- изучение и совершенствование основ техники игры в футбол;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности.

#### ***развивающие:***

- развитие координации, общей физической выносливости;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

#### ***воспитательные:***

- воспитание нравственных качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

## **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Упор в программе делается на изучение современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 3-7 лет.**

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 108 часов в год.

### **Формы обучения и режим занятий**

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

**Форма занятия** – групповая, **формы проведения занятия** – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

**Тип занятий** – теоретические, практические, комбинированные занятия.

**Занятия проводятся** 3 раза в неделю по 1 часу. 1 час – 45 мин.

Для детей возраста 3-5 лет занятие имеет следующие структуру: 10 мин – работа по теме учебного плана, 7 мин – пауза для отдыха обучающихся (проходит в учебном кабинете при участии педагога), 10 мин – работа по теме учебного плана, 8 мин – пауза для отдыха обучающихся (проходит в учебном

кабинете при участии педагога), 10 мин – работа по теме учебного плана всего 45 мин.

**Язык обучения** – русский.

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

***Предметные результаты***

К концу года обучения по программе обучающиеся будут знать и уметь:

3-4 года

Знать: основы техники игры в футбол, режим дня и тренировки.

Уметь: выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

5-7 лет

Знать: правила игры в футбол, основы техники игры в футбол, режим дня и тренировки.

Уметь: выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

***Личностные результаты***

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

***Метапредметные результаты***

*Регулятивные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы по программе;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

### *Коммуникативные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- слушать собеседника;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

### *Способы определения результативности*

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогический контроль: педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов – опросов, участия обучающихся в соревнованиях, сдачи контрольных нормативов, активности обучающихся на занятиях.
2. Медико-биологический контроль.

### *Виды контроля*

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую

направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за обучающимися производится для решения двух основных задач:

- контроль за физическим развитием обучающегося;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности.

Более подробно рассматривается в разделе методическое обеспечение.

**Формы подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – открытое занятие, соревнование.

#### **Система оценивания предметных результатов**

Оценке подлежит уровень теоретической и практической подготовки обучающихся. Эффективность обучения определяется следующим образом:

- свыше 50% - программа усвоена;
- 30-50% - средний уровень освоения программы;
- меньше 30% - низкий уровень освоения программы.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-4 года

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1		беседа
2	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1		беседа
3	Общая физическая подготовка	42	8	34	педагогич. наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	17	3	14	педагогич. наблюдение
5	Техническая подготовка	37	7	30	педагогич. наблюдение
6	Учебные и тренировочные игры	8	2	6	педагогич. наблюдение
7	Контрольные игры и соревнования	2		2	Соревнования, открытое занятие
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1		опрос
2	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1		опрос
3	Общая физическая подготовка	34	7	27	педагогич. наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	17	3	14	педагогич. наблюдение
5	Техническая подготовка	36	6	30	педагогич. наблюдение
6	Учебные и тренировочные игры	16	3	13	педагогич. наблюдение
7	Контрольные игры и соревнования	2		2	Соревнования, открытое занятие
8	Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	1		1	сдача контр. нормативов
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

#### ***Тема 1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена***

Техника безопасности на занятиях.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### ***Тема 2. Места занятий, оборудование и инвентарь***

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### ***Тема 3. Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.
- Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).
- Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу педагога, с заданием педагога, с предметом в руках.
- Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.
- Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
- Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.
- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перебаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками,

приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

- Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

#### ***Тема 4. Специальная физическая подготовка***

Воспитание физических качеств:

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

- *Развитие быстроты* - бег со старта и сходу. Бег по наклонной плоскости вниз.

- *Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

- *Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

#### ***Тема 5. Техническая подготовка***

Изучение правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом

- рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Техническая подготовка:

- Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

- *Техника передвижения.* Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

- Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

- *Для вратарей* - прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

- Остановки во время бега выпадом и прыжком.

- *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

- Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
- Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.
- *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы Катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед-назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
- *Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков) не теряя контроль над мячом.
- *Обманные движения (финты).* «Уход» выпадом (при атаке противнику спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).
- «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).
- *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
- *Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.* Вбрасывание с места, из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность; в ноги или на ход партнеру.

- *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.
- Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
- Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### ***Тема 6. Учебные и тренировочные игры.***

Игровая практика.

#### ***Тема 7. Контрольные игры и соревнования***

Контрольные игры, соревнования для определения уровня освоения программы.

#### ***Тема 8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов***

Контрольные упражнения и нормативы для юных футболистов.



## Календарный учебный график

3-4 года

Содержание занятий	Месяцы									Все го часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май				
1. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Беседа	Спорт зал	беседа
2. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Беседа	Спорт зал	беседа
3. Общая физическая подготовка	5	5	5	4	5	5	5	5	3	42	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
4. Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
5. Техническая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	4	4	37	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
6. Учебные и тренировочные игры	0	0	1	1	1	1	1	1	2	8	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
7. Контрольные игры и соревнования	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Учебно-тренировочное	Спорт зал	соревнования, открытое занятие
<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>108</b>			

Содержание занятий	Месяцы									Все го часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май				
1. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Беседа	Спорт зал	опрос
2. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Беседа	Спорт зал	опрос
3. Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	3	4	34	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
4. Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
5. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
6. Учебные и тренировочные игры	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16	Учебно-тренировочное	Спорт зал	педагогическое наблюдение
7. Контрольные игры и соревнования	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Учебно-тренировочное	Спорт зал	Соревнования, открытое занятие
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	Учебно-тренировочное	Спорт зал	сдача контрольных нормативов
<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>108</b>			

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы методики обучения и тренировки**

- Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.
- Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
- Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
- Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.
- Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
- Основная форма организации и проведения занятия - учебно-тренировочное занятие.
- Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на занятиях являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и тренировочные игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов (тестов), воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **Условия комплектования учебных групп**

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу

подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого этапа обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. (табл. 1,2).

Таблица 1

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Группы</b>	<b>Этапы</b>	<b>Цели</b>	<b>Задачи</b>
<b>3-4</b>	Спортивно-оздоровительный	Подготовительный	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности
<b>5-7</b>	Спортивно-оздоровительный	Подготовительный	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий

Таблица 2

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Группы</b>	<b>Этапы</b>	<b>Минимальное количество обучающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Примерная годовая нагрузка, ч</b>	<b>Требования к спортивной подготовленности</b>
<b>3-4</b>	Спортивно-оздоровительный	Подготовительный	6	3	108	Интерес и желание играть
<b>5-7</b>	Спортивно-оздоровительный	Подготовительный	6	3	108	Интерес и желание играть

## *Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы*

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

2. Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

3. Возраст определяется определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивно оздоровительные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

4. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

5. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 1-го академического часа.

6. Количество обучающихся в группах - минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в спортивно-оздоровительных группах.

7. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

7.1. конкретных задач на данный период тренировки,

7.2. особенностей этапов и периодов подготовки,

7.3. состояния «спортивной формы» игроков,

7.4. технической подготовленности,

7.5. необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,

7.6. общего режима деятельности,

7.7. климатических условий и др.

8. Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

9. В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

9.1. повторность применения нагрузок,

9.2. постепенность повышения нагрузки,

9.3. волнообразность распределения нагрузки.

10. С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической - только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

11. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

12. Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности (табл.3)

## Оценка тренировочных занятий по нагрузке

<b>Средний пульс (уд./мин)</b>	<b>Интенсивн ость (%)</b>	<b>Длительност ь тренировочн ого занятия (мин)</b>	<b>Величина нагрузки (кол-во сердечных сокращений)</b>	<b>Наименован ие нагрузки</b>
175	87	120	21 000	Большая
		90	15 750	Большая
		60	10 500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24 750	Большая
		120	19 800	Большая
		90	14 850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22 500	Большая
		120	18 000	Большая
		90	13 500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23 400	Большая
		150	19 500	Большая
		120	15 600	Большая
		90	11 700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

Основной формой проведения занятий являются учебно-тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической и технической подготовке. При планировании комплексных занятий в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

***Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий***

**I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической подготовки.**

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

**II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.**

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.



4. Совершенствование технических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение новых технических приемов.

2. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.

3. Совершенствование технических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.

2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

### ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ (СО) – 3-4-5-6-7 ЛЕТ

Задачи - укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этапе начального обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Таблица 4

#### Направленность тренировочной нагрузки

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85 % от максимальной	90-95 % от максимальной	95-100 % от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20 с до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 с	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 с

<b>Компоненты нагрузки</b>	<b>Общая выносливость</b>	<b>Специальная выносливость</b>	<b>Скоростная выносливость</b>	<b>Скорости</b>
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 ми	До 2 мин (в зависимости от отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 серии	4-5 серий	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между повторениями		От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

При изучении техники используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп  
3-4 года (недельная нагрузка – 3 часа)**

Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановок мяча	45	Средняя
1	Повышение ОФП: эстафеты, подвижные игры и игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	45	Средняя
1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки	45	Средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп  
5-7 лет (недельная нагрузка – 3 часа)**

Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановок мяча	45	Средняя
1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	45	Средняя
1	Повышение ОФП: эстафеты, подвижные игры и игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	45	Средняя

## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
- воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
- адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно, применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
- настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

### **Общая психологическая подготовка**

- Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие

спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

- Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

- *Воспитание моральных качеств* осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

- *Формирование положительного психологического климата* определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

- *Воспитание волевых качеств* побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

- К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

- *Развитие способности управлять своими эмоциями* связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- *Развитие внимания* во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

- Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

- *Развитие процессов восприятия* позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

- *Развитие тактического мышления* предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятия правильного решения и его своевременной реализации.

- Тактическое мышление следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

- Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

- В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации,

соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

- В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, необходимые для победы.

- Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-



психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, приемы психической регуляции.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между педагогом и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию педагога. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

## **Формы аттестации и оценочные материалы.**

### Педагогический и медико-биологический контроль

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за обучающимися производится для решения двух основных задач:

- контроль за физическим развитием спортсмена;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра и т.п.).

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст футболистов.

*Паспортный возраст* - это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

*Биологический возраст* показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной),

Биологический возраст в большей степени отражает морфо-функциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

#### ***Оценка мышечной массы***

Суммируются четыре обхвата звеньев тела:

$$E^{40K} = ОПВ + ОПН + ОБВ + ОБИ \text{ (мм)}$$

Где: ОПВ - окружность плеча верхней части; ОПН - окружность плеча нижней части; ОБВ - окружность бедра верхней части; ОБИ - окружность бедра нижней части.

$$ОММ = E^{40K} - (E^{40K} \cdot ж_{м} \times 3,14).$$

#### ***Оценка костной массы***

Производится путем суммирования четырех костных диаметров:

$$КМ - ДП + ДПП + ДБ + ДГ \text{ (мм)},$$

Где: ДП - диаметр плеча; ДПП - диаметр предплечья; ДБ - диаметр бедра; ДГ - диаметр голени.

Оценка жировой массы тела (ЖМ) предусматривает измерения толщины кожно-жировых складок на задней поверхности плеча ( $T_1$ ), на середине предплечья ( $T_2$ ), на передней поверхности бедра ( $T_3$ ) и на задней поверхности голени ( $T_4$ ). Проводились расчеты жировой массы с использованием формулы:

$$T_{общ.} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4) / 8,$$

$$ЖМ = 0,9 \times S \times T_{общ.},$$

где  $S$  - поверхность тела, определяется по методике Бойда (1973); 0,9 - удельный вес жировой массы.

В качестве контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

В целом контроль подготовленности юных футболистов рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что педагоги должны в работе с обучающимися учитывать их фактическое развитие.

Контроль уровня физической подготовленности предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Скоростные способности следует оценивать по результатам бега на 10, 30 и 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой дистанции - дистанционной.

Скоростно-силовые способности целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и по длине пятикратного прыжка с места.

Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток. Для оценки берется средний показатель с использованием ленты Абалакова.

Выносливость футболиста определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков - «челночный бег 7х50 метров», или тест «7х50». Организация выполнения теста сводится к тому, что на расстоянии 50 м друг от друга устанавливаются две стойки, которые необходимо обежать семь раз. При обегании не разрешается касаться стоек руками.

Результат в тесте «7х50», регистрируемый ручным секундомером, определяется как аэробной, так и анаэробной производительностью организма. Данный тест можно использовать не только в качестве метода контроля уровня выносливости, но и как метод ее развития.

Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной скорости. Зная среднюю скорость прохождения теста «7х50» и скорость бега в тесте «50 метров», легко определить процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7х50». Полученный показатель отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен как коэффициент скоростной выносливости (КСВ).

Индивидуальная оценка уровня выносливости футболиста.

$$КСВ = \frac{V_{7x50}}{V_{50}} \times 100\%$$

где *КСВ* - коэффициент скоростной выносливости;

$V_{7x50}$  - средняя скорость пробегания теста «7х50», которая равна отношению пути (360 м) ко времени выполнения теста;

$V_{50}$  - скорость бега в тесте 50 м, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «Бег на 50 м».

Футбол относится к группе нестандартных или ситуационных упражнений. Здесь действовать, как правило, приходится в зависимости от

создавшейся ситуации на поле. Очевидно, что специфика игровой деятельности в футболе предъявляет высокие требования к уровню координационных способностей спортсмена.

Обычно координационные способности оцениваются по результатам челночного бега 3x10 м или 3x 15 м, по времени ведения мяча руками или ногами в беге с изменениями направления движений.

Вследствие взаимосвязи координации движений со спортивной техникой в футболе часто используется оценка ловкости в упражнениях с мячом. Для оценки специальной ловкости футболистов рекомендуется использовать тест, включающий ведение мяча, обводку искусственных препятствий, удар, ускорение на добивание мяча после его отскока от цели. Разработка методов оценки координационных способностей, ловкости, техники владения мячом является важным вопросом педагогического контроля в футболе. При этом практический интерес представляют в первую очередь методы, отвечающие современным требованиям стандартизации и удобные в применении.

Для определения уровня технического мастерства футболистов наиболее информативными следует признать данные, зарегистрированные непосредственно в соревнованиях. Педагог, наблюдая за техническими приемами футболистов в матче, регистрирует их выполнение с мячом. Регистрацию приемов футболистов можно производить, «наговаривая» эти действия на диктофон непосредственно во время соревнований. Но лучше всего эти действия регистрировать, просматривая видеомagneфонную запись данного матча. Второй способ предпочтительнее, т.к. с одной стороны, возможно получение более объективной информации путем повторного просмотра интересующего фрагмента матча, а с другой стороны, получение объективной информации о технической подготовленности соперников. В процессе соревновательной деятельности футболистов с использованием

общепринятой в футболе методики регистрируется количество и качество выполнения игроками следующих технико-тактических действий (ТТД):

- короткие и средние передачи мяча вперед;
- короткие и средние передачи мяча назад и поперек;
- длинные передачи мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча у соперника;
- перехват мяча у соперника;
- обводка соперника;
- игра головой;
- удары по воротам.

Под короткими и средними передачами следует понимать передачи мяча, произведенные футболистами на расстояние не более 30 м, под длинными передачами - на расстояние более 30 м. Методика регистрации технико-тактических действий игроков следующая. Футболист выполняет длинную передачу мяча партнеру. Последний, принимая мяч, производит ведение мяча и делает короткую передачу следующему партнеру и т.д. Специалист, регистрирующий путем «наговаривания» технико-тактические действия футболистов на диктофон, произносит: «Восьмой (номер игрока): длинная передача на седьмого - точно. Седьмой (номер игрока): ведение мяча, короткая передача мяча десятому - точно. Десятый (номер игрока): удар по воротам - неточно» и т.д. После просмотра матча необходимо расшифровать стенограмму, используя для этой цели специальный бланк записи ТТД, в каждой клетке которого должны быть, проставлены действия, выполненные конкретными футболистами за игру (табл. 6).

В бланк заносится общее количество ТТД, в скобках неточно выполненные действия конкретного юного футболиста и команды в целом. Так же вычисляется общее количество использования командой в матче конкретного ТТД, «брак» его выполнения и структура технико-тактической деятельности команды в целом.

Количественные показатели соревновательной деятельности юных футболистов рассчитываются путем суммирования как отдельных, так и всех ТТД с мячом, выполненных отдельным юным футболистом и командой в целом в условиях соревновательной деятельности.

Качественные показатели определяются путем расчета коэффициента «брака» (отношение количества неточно выполненных действий с мячом к общему количеству технико-тактических действий, выполненных за игру в целом, выраженное в процентах).

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Технико-тактические действия футболистов  
команды \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_ Соперник \_\_\_\_\_ Счет \_\_\_\_\_

№ игрока, фамилия	Передачи			Вед ени е	Обв одка	Отб ор	Пер ехв ат	Игр а гол ово й	Уд ар ы по вор ота м	Всег о за игру	Бра к, %
	Короткие и средние		Дл ин ны е								
	Впер ед	поперек и назад									
1	53(- 12)	45(-10)	11 (-5)	20 (-3)	8 (-4)	7 (-3)	2 (0)	4 (-2)	3 (-2)	153 (-42)	27
2											
3											
n											
Всего за игру											
Брак, %											
Структура, %											100



Управление учебно-тренировочным процессом юных футболистов охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочного процесса.

Педагог на каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически должен:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и техническом мастерстве каждого юного футболиста команды, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными юными футболистами в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления педагог определяет, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества юного футболиста, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки юных футболистов.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае педагог не сможет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Для контроля и дальнейшего анализа тренировочных нагрузок рекомендуется использовать следующие характеристики: специализированность, направленность, величина и координационная сложность.

*Специализированность* - это мера сходства используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой тренировочная нагрузка юных футболистов делится на специфическую (упражнения с мячом) и неспецифическую (упражнения без мяча). Соотношение частных объемов специфической и неспецифической нагрузок будет указывать на степень приближения учебно-тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения.

Следует отметить, что у начинающих футболистов частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим, т.к. только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений.

В каждом тренировочном занятии педагог решает определенную цель. Для достижения поставленной цели перед футболистами он определяет круг задач. Это могут быть задачи по технической, физической и психологической подготовке. Однако, в специальных упражнениях футболистов (упражнениях с мячом) они никогда не проявляются в чистой форме. Эти упражнения носят комплексный характер, одновременно воздействуя на техническое мастерство, физическую подготовленность футболистов и на их психологическую сферу. И все же с их помощью преимущественно можно обучать и совершенствовать элементы техники, развивать конкретные двигательные качества.

*Направленность* проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие физических способностей юных футболистов. При выполнении физической работы расходуется энергия биохимических веществ, что является основанием для распределения тренировочных нагрузок по преимущественной физиологической направленности с учетом механизмов энергообеспечения работы.

Принято дифференцировать нагрузки на:

- преимущественно аэробную направленность, способствующую развитию «общей» выносливости;
- смешанную аэробно-анаэробную направленность, способствующую совершенствованию комплексного развития двигательных качеств;
- преимущественно анаэробную гликолитическую направленность, способствующую развитию «скоростной» выносливости;
- преимущественно анаэробную алактатную направленность, способствующую развитию скоростно-силовых качеств.

Для поддержания достигнутого уровня подготовленности или развития отдельной физической способности юных футболистов специалисты пользуются понятием *величины тренировочной нагрузки*. Под величиной нагрузки принято понимать количественную меру тренировочных воздействий. Традиционно для контроля величины тренировочной нагрузки используется объем выполненной работы. При этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы. К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физическая, техническая, психологическая и т.д.).

В футболе, как правило, используются занятия комплексной направленности, когда величина тренировочного эффекта обусловлена суммарным воздействием нагрузок разного характера, типа и вида. В таких условиях едва ли не единственным направлением определения величины

тренировочной нагрузки может быть ее количественная оценка, складывающаяся на основе оценок отдельных упражнений. Оценить величину отдельного упражнения в конкретном тренировочном занятии возможно лишь на основе учета его компонентов:

- продолжительность;
- интенсивность;
- количество повторений;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха.

Прогрессивность такого подхода не вызывает сомнений, поскольку учет компонентов позволяет планировать тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование той или иной физической способности спортсменов.

*Координационная сложность* нагрузки - это показатель соответствия структуры движений и особенностей функционирования основных систем организма характеристикам соревновательной деятельности юных футболистов.

В процессе подготовки юных футболистов используются разнообразные специализированные упражнения от самых «простых» (жонглирование мячом, удары по неподвижному мячу, ведение мяча и т.п.) до самых «сложных» (игровые упражнения с активным сопротивлением соперника). Известно, что при выполнении специализированных упражнений происходит одновременное воздействие на все стороны подготовленности юных футболистов. Однако следует отметить, что это воздействие различных упражнений будет неодинаково.

Признаки, по которым можно определить меру сложности этих упражнений, представлены в табл. 7.

**Шкала оценки технической сложности упражнений**

<b>Техническое содержание</b>	<b>Сложность, баллы</b>
Индивидуальное выполнение технических приемов на месте с неподвижным мячом	1
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с неподвижным мячом	2
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с катящимся мячом	3
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с летящим мячом	4
Бесконтактные игровые упражнения (индивидуальные и групповые)	5
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «пассивном» сопротивлении соперника	6
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров по футбольным правилам с ограничениями и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

*Медико-биологический контроль* за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач в первую очередь содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов призваны определить:

- можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническими требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов призваны определить:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов настоящее время и в перспективе классу спортсменов, т. е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

- соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

- биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;

- оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т.д.);

- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т.п.).

- Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т.п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым данным спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).



Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы следующие средства и оборудование:

Специализированные площади:

- Зал с гладким покрытием, с футбольными воротами;
- Раздевалки для занимающихся;

Инвентарь:

- Набор мячей;
- Координационная лестница
- Насос
- Набор плоских дисковых маркеров
- Свисток
- Комплект конусов
- Сетка для мячей
- Манишки

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В.-Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Верхогианский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985. - 239 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.
6. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - 54 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. Монахов Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монахов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
10. Платонов В.П. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

11. Тюленьков СЮ. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / СЮ. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997. - 116 с.
12. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
13. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981. - 118 с.
14. Шамардин А .И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солонов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.- 150 с.
15. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 255 с.