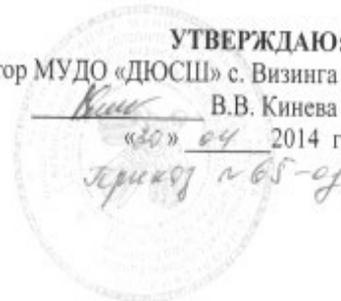


Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с. Визинга  
(МУДО «ДЮСШ» с. Визинга)

**ПРИНЯТО:**  
на тренерском совете  
протокол № 6  
«29» 04 2014 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МУДО «ДЮСШ» с. Визинга  
Кинева В.В. Кинева  
«30» 04 2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся:  
7-18 лет

Срок реализации: 8-лет

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
Шилов Кирилл Кондратьевич

Визинга  
2014 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Цель и задачи Программы. Актуальность.....	5
3. Организационно-педагогические основы.....	6
4. Ожидаемые результаты.....	6
5. Учебный план.....	8
6. Группы начальной подготовки.....	8
7. Учебно-тематический план группы начальной подготовки до года.....	9
8. Задачи обучения на этапе начальной подготовки до года.....	9
9. Содержание.....	9
9.1 Теоретическая подготовка.....	9
9.2 Практическая подготовка.....	9
9.3 Контрольные нормативы.....	10
9.4 Участие в соревнованиях.....	11
9.5 Медицинский контроль.....	11
10. Учебно-тематический план группы начальной подготовки св. 1 года.....	11
11. Задачи обучения на этапе начальной подготовки свыше 1 года.....	11
12. Содержание.....	12
12.1 Теоретическая подготовка.....	12
12.2 Практическая подготовка.....	12-14
12.3 Контрольные нормативы.....	14
12.4 Участие в соревнованиях.....	14
12.5 Медицинский контроль.....	15
13. Учебно-тренировочные группы.....	15
14. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп до 2-х лет ....	16
15. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе до 2-х лет.....	16
16. Содержание.....	16
16.1 Теоретическая подготовка.....	16
16.2 Практическая подготовка.....	16-18
16.3 Участие в соревнованиях .....	18
16.4 Инструкторская и судейская практика.....	18
16.5 Контрольные нормативы.....	18
16.6 Медицинский контроль.....	19

17. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп св. 2-х лет.....	19
18. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе св. 2-х лет.....	19
19. Содержание .....	19
19.1 Техническая подготовка .....	19-20
19.2 Тактическая подготовка .....	20-21
19.3 Инструкторская и судейская практика.....	21
19.4 Контрольные нормативы.....	21
19.5 Медицинский контроль.....	21
20. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	21-30
21. Воспитательная работа.....	30
22. Материально-техническое обеспечение программы.....	30-31
23. Педагогический контроль.....	31
24. Список литературы.....	32-33

---

## **1. Пояснительная записка.**

Футбол - самая популярная командная игра во всем мире. Победа в игре достигается общими усилиями всей команды. А это значит, что каждый игрок должен обладать как мастерством игры в футбол, так и ценными нравственными качествами: умением дружить, дисциплинированностью, целеустремленностью, большой силой воли и др. Кроме этого, игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию двигательных и моральных качеств.

Доступность в проведении учебно-тренировочных занятий по футболу (не требует особых материальных затрат на инвентарь и экипировку) позволяет привлечь к тренировкам детей из малообеспеченных семей, что очень важно в условиях работы в сельской местности.

Данная программа разработана для многолетней подготовки футболистов, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок в МУДО «ДЮСШ» с. Визинга. В ДЮСШ нет своего спортивного зала, поэтому большинство практических занятий проводится на открытом воздухе.

Данная программа включает в себя 4 этапа подготовки: начальная подготовка до года (НП до года), начальная подготовка свыше года (НП св.г.), учебно-тренировочный до двух лет (УТГ до 2 лет) и учебно-тренировочный свыше двух лет (УТГ св.2-х лет).

Все разделы программы обучения футболу направлены на углублённое изучение спортивной игры в футбол и достижение обучающимися результатов в данном виде спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения учебных игр и соревнований. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, физической подготовке отводится большое место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие специфических для футболистов качеств и функциональных возможностей.

Программа предназначена педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям детско-юношеских спортивных школ для работы с детьми, желающими развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в футбол.

Зачисление детей в группы, перевод на следующий этап обучения определяется соответствующими положениями МУДО «ДЮСШ» с. Визинга.

При разработке образовательной программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 по 11 классы, утвержденная Министерством образования РФ, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры учащихся. Тем самым, данная программа **не** повторяет, а углубляет универсально-учебные действия обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физической направленности.

**Актуальность программы:** программа по футболу помогает создать условия для развития и формирования ребенка как личности, адаптировать его к жизни в социуме. В ходе занятий и участия в соревнованиях воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, самоконтроль, умение быстро ориентироваться в сложной ситуации, преодолевать трудности. Воспитанию футболистов как граждан Российской Федерации и Республики Коми способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях и соревнованиях, в бытовых условиях. При участии на республиканских соревнованиях, когда дети защищают честь своей школы и района, происходит подъём патриотических чувств. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример тренера-преподавателя. Игра в футбол одинаково развивает физические способности и нравственные качества.

## **2.Цель и задачи Программы.**

МУДО «ДЮСШ» с. Визинга, являясь учреждением дополнительного образования, свою деятельность направляет на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании. Исходя из вышесказанного, **целью** Программы является: создание особой образовательной среды для творческого, личностного самоопределения детей посредством регулярных занятий футболом с учетом их способностей и склонностей.

Задачи данной программы составлены с учётом уставных задач МУДО «ДЮСШ» с. Визинга.

### **Задачи:**

- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья обучающихся;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов-патриотов, обладающих высоким уровнем игровой подготовки в команде;
- обучение технике и тактике футбола, подготовка юных спортсменов для пополнения сборных команд района;
- подготовка грамотных инструкторов, судей по футболу;

- выполнение нормативных требований по футболу.

### **3. Организационно-педагогические основы.**

Программа рассчитана на детей 7-18 лет. Численность детей - 15 человек в группе начальной подготовки и 10 человек в учебно-тренировочной группе. К занятиям допускаются мальчики и девочки, отнесённые к основной медицинской группе.

Тренировочный процесс длится в течение учебного года. Во время каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные лагеря и учебно-тренировочные сборы.

Режим занятий: количество тренировок – 3 раза в неделю при нагрузке 6 часов, 4 раза в неделю при нагрузке 9 часов в неделю и 5 раз в неделю при нагрузке 12-15 часов в неделю. Так как при ДЮСШ нет своего спортивного зала, занятия проводятся в спортзале МАУ «ЦФКиС» и на улице.

С первых дней занятий дети получают знания по правилам поведения и технике безопасности на занятиях и соревнованиях, влияние физических упражнений на организм спортсмена, гигиена, закаливание, врачебный контроль.

Процесс обучения носит и воспитательный характер. Воспитательная работа проводится вне учебных занятий в форме бесед, докладов, просмотров спортивных соревнований, походов и т.д.

Программа позволяет поэтапно распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической, специально-физической и психологической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности, целостности требований и подходов в построении образовательного процесса.

### **4. Ожидаемые результаты.**

#### **Модель выпускника:**

Уважающий товарищей и законы коллектива, обладающий высокой сознательностью, патриотизмом.

#### **Наш выпускник**

- физически развит;
- ведёт здоровый образ жизни;
- смелый, волевой, творческий человек;
- человек, умеющий самосовершенствоваться;
- умеет и готов преодолевать трудности;
- коммуникативный, адаптирован к жизни в социуме;
- готов к осуществлению задач собственного профессионального развития;

## **Выпускник – носитель суммы:**

### **знаний**

- основ истории развития физической культуры в России, особенностей развития мини-футбола;
- о разнообразных формах двигательной активности;
- о функциональной направленности физических упражнений, их образовательном и воспитательном значении;
- о правилах судейства соревнований.

### **Умений**

- грамотно осуществлять технико – тактические действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности;
- самостоятельно изучать физические упражнения и двигательные действия;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях.

## 5. Учебный план.

Этапы обучения	Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки (в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год)
Начальная группа до года	1 год	6	216
Начальная группа свыше года	2-3 года	9	342
Учебно-тренировочная группа до 2-х лет	2 года	12	456
Учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет	3-4 года	15	570

## 6. Группы начальной подготовки.

Мальчики имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках – 20х30м и 30х50м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

## 7. Учебно-тематический план группы начальной подготовки до года.

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка	124
2.2	Специальная физическая подготовка	38
2.3	Техническая подготовка	32
2.4	Тактическая подготовка	8
3	Контрольные нормативы. Соревнования	4
4	Врачебный и мед. контроль	2
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>

## 8. Задачи обучения на этапе начальной подготовки до года.

- привитие интереса к регулярным занятиям футболом;
- овладение основами техники футбола;
- формирование детского коллектива;
- изучение основных положений правил футбола;
- изучение основ тактического построения игры.

## 9. Содержание.

### 9.1 Теоретическая подготовка

Знакомство с группой, правилами работы в учебной группе, режим занятий.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

История развития футбола в районе.

Понятие об общей и специальной физической подготовке

Терминология в спорте. Основы техники футбола.

Гигиена отдыха, личная гигиена, питание, закаливание.

Правила футбола (размер площадки, ворот, мяча). Правила игры.

### 9.2 Практическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи и туловища.

ОРУ с предметами и без предметов. Акробатические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты.

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: по сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; стоя спиной, лицом, из приседа, левым и правым боком к направлению движения.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

Ускорение на 15-20 м.

Бег между стойками, бег с резким изменением направления и скорости.

Упражнения на развитие ловкости и координации движения:

Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).

Жонглирование мячом. Подвижные игры «Живая цель», «Салки»

### **Техническая подготовка**

Техника передвижения (перемещения)

Бег с изменением скорости и направления. Стартовые ускорения.

Ведение мяча: внешней частью, внутренней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, правой и левой ногой.

Удары по неподвижному мячу, удары после ведения.

### **Тактическая подготовка**

Основные функции игроков (вратаря, защитника, нападающего).

Тактическое расположение вратаря при атаке соперника, при стандартных положениях.

Тактическое расположение защитника при индивидуальном отборе мяча

Тактическое расположение нападающего при атаке и обороне.

Тактическое взаимодействие игроков обороны и атаки в игре.

## **9.3 Контрольные нормативы.**

### **Определение "стартового" уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	7,1 и выше	7,0- 6,0	5,4 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110 и выше	125-145	165 и выше
			9	120 и выше	130-150	175 и выше
			10	130 и выше	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше
			9	800 и менее	850-1000	1200 и выше
			10	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6	Силовые	Отжимание от пола на руках, кол-во раз	8	4	5	6
			9	6	7	8
			10	9	10	11

## Контрольные упражнения для групп НП до года

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка											Техническая подготовка												
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3			
8-9 лет	160	155	150	5,2	5,5	5,7	10,6	12,0	12,4	14	11	9	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка											Техническая подготовка												
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (Юм)					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3			
10-11	170	165	160	5,0	5,2	5,4	10,0	11,0	12,0	20	17	14	20	15	10	12,0	13,0	14,0	5	4	3	5	4	3

### 9.4 Участие в соревнованиях.

Обучающиеся в группе начальной подготовки до года должны принять участие в двух-трёх соревнованиях районного или республиканского масштаба за учебный год.

### 9.5 Медицинский контроль.

Прохождение медицинского контроля два раза в год (в начале учебного года врачами Сысольской ЦРБ и в середине учебного года - физ. диспансером г. Сыктывкара).

## 10. Учебно-тематический план групп начальной подготовки св. 1 года.

Содержание	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	14
2. Практическая подготовка	
2.1 общая физическая	138
2.2 специальная физическая	46
2.3 техническая подготовка	98
2.4 тактическая подготовка	26
3. Контрольные нормативы	16
4. Участие в соревнованиях	2
5. Медицинское обследование	2
<b>Итого:</b>	<b>342</b>

## 11. Задачи обучения на этапе начальной подготовки свыше 1 года.

- обучение отбору мяча, обыгрыванию соперника.
- совершенствование тактических взаимодействий игроков при игре в атаке, обороне.

- дальнейшее совершенствование специальных физических качеств и двигательных навыков.
- формирование личностных качеств, необходимых для достижения устойчивых спортивных результатов.
- изучения основ инструкторско-судейской практики.

## **12. Содержание.**

### **12.1 Теоретическая подготовка**

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, требования к форме на занятиях. Дисциплина во время разминки.

История возникновения футбола, развитие футбола в РК.

Краткая характеристика тактики и техники. Виды тактики.

Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития качеств на разных этапах их подготовки.

Физическая подготовка как основа развития координационных способностей в мини-футболе.

Понятие об обмене веществ, калорийности, усвоении пищи (утомление, переутомление).

### **12.2 Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения, ОРУ, направленного воздействия на разные группы мышц (с предметами, без предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах, у гимнастической лестницы) из различных и.п. (наклоны, повороты, вращения).

Подвижные игры, эстафеты, кроссовая подготовка (30, 400, 800) бег на время, прыжки в длину.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие стартовой скорости (с партнёром, в тройках), рывок из различных и.п. на 5, 10 метров.

- Подвижные игры типа «Рывок за мячом»; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании с партнёром.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

- ведение мяча змейкой с обводкой стоек, между медленно передвигающимися партнёрами.

- бег с чередованием прыжков через препятствия.

- эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость)

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:

- бег с быстрым изменением способов передвижения.

- бег с изменением направления.

- бег с изменением скорости.

- выполнение изменений скорости в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом по воротам).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после присоединений без отягощений, с отягощением.
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- эстафеты с применением прыжков.
- толчки плечом партнёра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, с мячом и без него.
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой и ударом по воротам, с увеличением рывка).

#### **Техническая подготовка:**

- упражнения, направленные на освоение стартовых ускорений, поворотов, остановок.
- ведение мяча с внешней и средней частью подъёма, ведение мяча носком и внутренней частью подъёма.
- остановка подошвой и внутренней стороной стопы, остановка грудью, бедром.
- удары внутренней, средней, внешней частями подъёма (носком, пяткой)
- удары внутренней частью по подвижному, но медленно катящемуся, прыгающему и катящемуся навстречу мячу
- «резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу
- удары головой: средней и боковой частью головы (с прыжком)
- удары на точность
- удары по встречному мячу лбом и без прыжка
- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой, в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат)
- финты: уход выпадам и переносом ноги через мяч
- финты ударом ногой с «уборкой» мяча под себя и пропуская мяча партнёру
- после передачи мяча партнёрам с пропуская мяча.

#### **Техника игры вратаря:**

- ловля двумя руками снизу, сверху, с боку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей
- ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением
- ловля мяча на выходе
- отбивание мячей пальцами и ладонями, катящихся и летящих в стороне от вратаря, без падения и в падении

- отбивание кулаком.

### Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения:

- оценка позиций на поле
- своевременное занятие наиболее выгодной позиции
- эффективное использование технических приёмов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации
- взаимодействие с партнёром при равном соотношении и численном превосходстве соперника, отработка комбинаций (стенка, скрещивание, комбинация «пропуск мяча»)
- умение использовать стандартные положения.

#### Тактика защиты:

- противодействие маневрированию (персональная опека игрока)
- применение отбора мяча изученными способами
- противодействие передаче, ведению и удару соперника по воротам
- взаимодействие игроков обороны в численном меньшинстве и большинстве
- организация и построение «стенки»
- организация обороны по принципу персональной и зонной защиты

## 12.3 Контрольные нормативы.

Два раза в учебном году (осень, весна) обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке.

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем гиревища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (Юм)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
12-13	190	185	180	4,5	4,6	4,8	10,5	10,8	11,0	23	22	21	4	3	2	10,0	11,0	12,0	4	3	2

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем гиревища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (Юм)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
13-14	200	190	185	4,4	4,5	4,7	10,2	10,5	10,7	24	23	22	4	3	2	9,0	10,0	11,0	4	3	2

## 12.4 Участие в соревнованиях.

Обучающиеся в группе начальной подготовки свыше одного года обучения должны принять участие в двух-трёх соревнованиях районного или республиканского масштаба за учебный год.

## **12.5 Медицинский контроль.**

Прохождение медицинского контроля два раза в год (в начале учебного года врачами Сысольской ЦРБ и в середине учебного года - физ. диспансером г. Сыктывкара).

## **13. Учебно-тренировочные группы.**

В работе с юными футболистами значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Принимаются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта (лыжная подготовка и лёгкая атлетика).

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, прыжки.

Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики 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 и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

#### 14. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп до двух лет.

Содержание	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	30
2. Практическая подготовка	
2.1 общая физическая подготовка	160
2.2 специальная физическая подготовка	86
2.3 технико-тактическая подготовка	158
2.4 инструкторско-судейская практика	4
3. Соревновательная подготовка	12
4. Контрольные нормативы	2
5. Медицинское обследование	2
<b>Итого:</b>	<b>456</b>

#### 15. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе до двух лет.

- совершенствование техники выполнения ударов из различных положений (с лёта, с полу лёта)
- совершенствование техники перемещений, ведение мяча
- совершенствование инструкторско-судейской практики
- углублённое совершенствование командных атакующих и защитных действий, отработка комбинаций в различных ситуациях
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

#### 16. Содержание.

##### 16.1 Теоретическая подготовка

- техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, требования к форме на занятиях. Дисциплина во время разминки.
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека
- методы совершенствования в технике владения мячом
- значение умения сочетать технические приёмы в различных игровых ситуациях
- роль тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы, при решении различных игровых ситуаций.

##### 16.2 Практическая подготовка

###### Общая физическая подготовка

- комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы
- упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов
- акробатика: кувырки вперёд и назад
- прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, прыжки через препятствия, партнёра

- бег с препятствиями, эстафетный бег
- прыжки в длину, через гимнастические скамейки змейкой на правой, левой ноге, поочередно, двух, шестиминутный бег
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол)
- комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажёров.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие быстроты

- бег в медленном темпе, чередующийся с ускорением на месте
- старты из разных исходных положений
- бег в медленном темпе с ускорением (10-15 м) по сигналу

Скоростно-силовая подготовка

- прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места
- ходьба и бег с отягощениями. Разновидность прыжков с дополнительным отягощением (из различных и.п.).
- подвижные игры – баскетбол с партнёром на спине

Специальная выносливость

- беговые упражнения
- прыжковые упражнения
- скоростно-силовые упражнения

Упражнения на гибкость

- из различных и.п. (исходных положений) наклоны вперёд, назад, влево, вправо
- выпады вперёд, в стороны (вправо, влево)
- наклоны из положения сед ноги врозь
- круговые движения туловищем (вправо, влево)
- упражнение «мост» у гимнастической стенки.

### **Технико-тактическая подготовка**

Совершенствование индивидуальных действий в защите, отбор мяча, игра на опережение, выбор позиции

- совершенствование тактических схем при розыгрыше стандартных положений при аутах, при угловых ударах, введение мяча в игру вратарём
- действия игрока на площадке с мячом и без мяча во время атаки команды своей и соперника
- взаимодействие игроков защиты и нападения в своих линиях
- совершенствование тактических схем, при розыгрыше стандартных положений при игре на площадке в уменьшенном составе и численном преимуществе.

## Психологическая подготовка

Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов:

- упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки
- упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представляемых в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре)
- упражнения на координацию движений
- тренировки на сплочение команды, моральная подготовка
- специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП.

## 16.3 Участие в соревнованиях.

Обучающиеся в течение учебного года обязательно должны принять участие :

- в первенстве ДЮСШ по мини-футболу;
- в первенстве района по мини-футболу;
- в межрайонных турнирах
- в первенстве РК в рамках проекта «Мини-футбол в школу».

## 16.4. Инструкторская и судейская практика.

- составление комплексов общеподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера. Обучение пройденным общеподготовительным и специально подготовительным упражнениям, участие в судействе тренировочных игр, в судействе соревнований.

## 16.5 Контрольные нормативы.

Два раза в учебном году (осень, весна) обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке.

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем гирь из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (Юм)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
14-15	210	200	195	4,3	4,4	4,6	10,0	10,4	10,6	26	25	24	5	4	3	8,5	9,0	10,0	5	4	3

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем гирь из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (Юм)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
15-16	220	210	200	4,2	4,3	4,4	9,9	10,0	10,4	28	27	25	6	5	4	7,5	8,0	8,5	5	4	3

## 16.6 Медицинский контроль.

Прохождение медицинского контроля два раза в год (в начале учебного года врачами Сысольской ЦРБ и в середине учебного года - физ. диспансером г. Сыктывкара).

## 17. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп св. 2-х лет.

Содержание	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	18
2. Практическая подготовка	
2.1 общая физическая подготовка	130
2.2 специальная физическая подготовка	90
2.3 техническая подготовка	180
2.4 тактическая подготовка	120
2.5 инструкторско-судейская практика	8
3. Соревновательная подготовка	20
4. Контрольные нормативы	2
5. Медицинское обследование	2
<b>Итого:</b>	<b>570</b>

## 18. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет

-повышение уровня ОФП с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, важных для футболистов.

-прочное овладение техникой футбола и умение её эффективно применять в игре

-овладение в совершенстве командными тактическими действиями

- совершенствование инструкторско-судейской практики

- воспитание морально – волевых качеств

## 19. Содержание.

### 19.1 Техническая подготовка.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения с мячом. Совершенствование точности ударов ( в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений ( боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Совершенствование техники ударов головой, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, приводить мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у обучающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений и товарищеских игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и умение безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

## **19.2Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные перелачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

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

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

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений; своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

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

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

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, принимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах. Быстрой организации атаки, руководство игрой партнёров в обороне.

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

### 19.3 Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера- преподавателя умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений для разминки и их самостоятельное проведение. Практика судейства на внутришкольных и районных соревнованиях.

### 19.4 Контрольные нормативы.

Два раза в учебном году (осень, весна) обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке.

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем гюловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (Юм)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
17-18	240	225	210	4,1	4,2	4,3	9,7	10,1	10,3	30	28	26	6	5	4	7,3	7,8	8,3	6	5	4

### 19.5 Медицинский контроль.

Прохождение медицинского контроля два раза в год (в начале учебного года врачами Сысольской ЦРБ и в середине учебного года - физ. диспансером г. Сыктывкара).

### 20.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Многолетняя подготовка в футбол строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего* обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

**Принцип сознательности и активности** обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В игре футболист должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Тренер-преподаватель может показать прием сам или поручить это опытному футболисту. Можно посмотреть с футболистами игру команд, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

**Принцип систематичности** предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

**Принцип доступности** означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

**Принцип прочности** заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у футболиста при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы.

**Основными формами организации** учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Групповые теоретические занятия** проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором игры, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки занимающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки проводит педагог, медицинский работник, психолог.

**Групповые практические занятия** проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнениях, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с целью учебной, воспитательной и тренировочной в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

**Методы обучения** - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

**Метод тренировки** - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение тренера-преподавателя. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет обучающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств футболистов, обучении их тактике и технике необходимо учитывать периоды полового созревания.

*Подбор средств и объем ОФП* для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание) в группах ОФП обучающего и совершенствующего характера, в группах СФП - использование этих упражнений в подготовительной части занятия. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно - воспитательной процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться на протяжении всех лет обучения.

*СФП* непосредственно связана с обучением технике и тактике игры в футбол. Основным средством ее являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями; подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, упражнениям с партнером и физической подготовке по интервальному методу (стартовые рывки, бег с ускорением, прыжки через препятствия).

При обучении технике игры особое место занимают упражнения на тренажерах, что способствует ускорению овладения техникой и исключает в дальнейшем работу по исправлению у обучающихся ошибок.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специальных для игровой деятельности. Сюда относится умение взаимодействовать с другими игроками, умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

В систему многолетней подготовки футболистов органически входят *спортивные соревнования*, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

*Инструкторская и судейская подготовка* проводится в УТГ. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также вне занятий.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве **методов нравственного воспитания** применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена является наличие сплоченного спортивного коллектива.

*Формирование спортивного коллектива* можно условно разделить на четыре этапа:

*1 этап* - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

*2 этап* - характеризуется тем, что активно поддерживая требования тренера-преподавателя, сам обучающийся предъявляет их к остальным членам коллектива. Идет процесс включения детей в планирование воспитательной работы, работает выборный детский актив, создаются традиции.

*3 этап* - идет формирование общественного мнения. Формируются положительные взаимоотношения, работает детский актив, идет закрепление традиций коллектива.

*4 этап* - характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования сами к себе. Сформировано самовоспитание у обучающихся (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самомобилизация, самоконтроль, самоанализ). Пропаганда лучших традиций в других детских коллективах.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в футболисты, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др.).

Воспитание "*бойцовских*" качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе работы с футболистами важное значение приобретает **интеллектуальное воспитание**, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения анализировать приобретенный опыт тренировки; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования (в данном случае - тренер-преподаватель) имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами тренера-преподавателя станут родители ребенка. Задача

педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями обучающихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы тренера-преподавателя являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс, демонстрация родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

**Психологическая подготовка** проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

В основе *психологической подготовки* лежат, с одной стороны, психологические особенности футбола, как вида спорта, с другой - психические особенности юного спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три фазы:

- а. фаза - ознакомление с психологическими умениями и навыками. Во время этой фазы обучающиеся осознают важность тренировки психологических умений и навыков и получают представления о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность. Продолжительность фазы- группы НП до года и свыше года.
- б. фаза - фаза усвоения, направлена на изучение методов и способов овладения различными психологическими навыками и умениями. Овладение этими умениями и навыками осуществляется во время учебно-тренировочных занятий, соревнованиях. Продолжительность фазы – НП свыше года, УТГ до 2-х лет.
- с. фаза - фаза практического овладения, которая включает в себя доведение до автоматического выполнения; обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности; имитация умений и навыков в условиях соревнований. Продолжительность фазы –УТГ свыше 2-х лет.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на учебно-тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнований. Для получения объективной и субъективной информации об уровне развития психологических умений и навыков используется анкетирование, включающее общие вопросы, а затем на основании ответов обучающихся проводится повторное анкетирование, включающее более специальные и узкие вопросы.

В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку;
- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- Психологическую подготовку к соревнованиям.

В свою очередь, они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

**Базовая психологическая** подготовка включает:

1. Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
2. Развитие профессиональных важных способностей, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
4. Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
5. Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовками на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входит:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия, в частности. формирование специфических восприятий ("чувство мяча", "чувство времени", "чувство пространства").
- Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение).
- Развитие тактического мышления - способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
- Развитие памяти, представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего состязания.
- Развитие способностей управлять эмоциями в процессе игровой деятельности и в жизненных ситуациях.
- Воспитание волевых качеств (стойкость, настойчивость, активность, инициативность, дисциплинированность, упорство в достижении цели, целеустремленность).

- Воспитание наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм)* состоит в следующем:

- Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных футболистов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

*Система здоровьесберегающих мероприятий* носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

***Педагогические средства восстановления:***

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

### ***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

***Психолого-педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП.

### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40- 45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
6. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
7. Гигиенические процедуры.
8. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Медико-биологический контроль** за состоянием здоровья юных футболистов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится один раз в год врачами физкультурного диспансера г. Сыктывкара.

## **21. Воспитательная работа.**

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми тренер-преподаватель решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является сам тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты обучающихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в республике, стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

## **22. Материально-техническое обеспечение**

Одним из условий реализации программы является наличие необходимого оборудования, инвентаря:

1. *Материально - техническое обеспечение* (спортивный инвентарь, спортивная база).

- спортзал ; спортплощадка на улице
- ворота - 2;
- мячи - 7 шт.;
- турник;
- стойки - 15 шт.;
- спортивная форма - 10 комплектов;
- скакалки - 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- гимнастические скамейки.

### **23. Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: соревнования, сдача контрольных нормативов. Сдача нормативов проводится в специально отведённое время в присутствии администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ.

### **24. Список литературы.**

**Для педагога:**

1. Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. Андреев С.Н., "Футбол в школе", Москва, 1986 г.
3. Выжигин В.А., "Футбол". Учебник для института физической культуры, 1999г.
4. Журнал "Дополнительное образование" № 3, 2003 "Что такое программа дополнительного образования нового поколения?"
5. Журнал "Дополнительное образование" № 6, 2003 "Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей"
6. Журнал "Дополнительное образование" № 9, 2004 "О перспективах системного подхода к проектированию образовательных программ"
7. Журнал "Дополнительное образование" № 10, 2004 "Современные требования к программам и учебным планам".
8. Журнал "Дополнительное образование" № 7, 2003 "Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования".
9. Коробейник А.В Футбол "Самоучитель игры", Ростов - на - Дону, 2000 г.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
11. Лаптев А.П, Сучилин А.А."Юный футболист" учебное пособие для тренера,, , Москва, 1983 г.
12. Марищук В.Л."Методики психодиагностики в спорте", и др. М., "Просвещение", 1984 г.
13. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера "Наука побеждать", Москва, 2004 г.
14. Сивкова М.Г."Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология' разработки" Методические рекомендации., г. Сыктывкар, 2004.
15. "Спортивная психология в трудах отечественных специалистов", С-П., 2002 г.
16. Типовое положение о детско-юношеском клубе физической подготовки, утвержденный приказом Гособразования СССР от 24.10.1989 года № 802.
17. Типовая программа по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, рекомендованная Главным управлением школ Министерства просвещения СССР.
18. Фомин В.П., "Психология в спорте", ФиС, 1993 г.
19. Ханин Ю.Л., "Психология общения в спорте". М., 1980 г.
20. "101 упражнение для юных футболистов", 2001 г.

#### **Для обучающихся:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Дрюэт Д, Мейсон П, Футбол "Спорт для начинающих", Изд. АСТ 2002 г.
5. Коробейник А.В. "Футбол. Самоучитель игры", Изд.Феникс, Ростов-на-Дону 2000 г.
6. Михалкин Г.П., Жданкин АВ. «Футбол для мальчиков», Изд. АСТ Москва 2000
7. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.

8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
11. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с