

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
Бугульминского муниципального
района Республики Татарстан
(МБУ ДО «ДЮСШ № 2»)

Татарстан Республикасы
Бөгелма муниципаль районы
«2-нче балалар яшүсмерләр спорт мәктәбе»
өстәмә белем биру
муниципаль бюджет оешмасы

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

Протокол № 2
« 03 » ноября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

С.В. Горшенин



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФУТБОЛ»

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст детей, на которых рассчитана программа – с 7 до 18 лет

Разработчик программы:

Богомолова Анна Викторовна - заместитель директора
по учебно-воспитательной работе.

г. Бугульма, 2015 год

Содержание:

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	5
2. Методическая часть	6
2.1. Организационно-методические указания	6
2.2. Учебный план	10
2.3. План-график распределения учебных часов	12
2.4. Содержание общеразвивающей программы дополнительного образования	13
2.4.1. Теоретическая подготовка	13
2.4.2. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)	14
2.4.3. Специальная физическая подготовка	16
2.4.4. Психологическая подготовка	18
2.4.5. Техническая и тактическая подготовка (для спортивно-оздоровительных групп)	18
2.4.6. Оценка физического развития учащихся младшего школьного возраста	20
2.4.7. Контрольные нормативы по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для группы спортивно-оздоровительного этапа (СО)	22
2.4.8. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	26
2.4.9. Воспитательная работа	27
2.4.10. Летняя спортивно-оздоровительная работа	28
2.4.11. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы	29
3. Учебная литература:	29
3.1. Для тренеров-преподавателей	29
3.2. Для учащихся	31
4. Рекомендуемая литература	32

В программе определяется структура многолетней подготовки обучающихся в ДЮСШ по футболу, основные требования, предъявляемые к ней, а также раскрывается содержание подготовки (организационные формы, средства и методы) юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе, где обучающиеся занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Ставится акцент на «опросах планирования, особенностях методики построения учебно-тренировочного процесса с юными футболистами разного возраста, педагогического и медико-биологического контроля и воспитательной работы.

Программа отвечает требованиям подготовки квалифицированного резерва футболистов и предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ и учителей физической культуры в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе определяется структура многолетней подготовки обучающихся в ДЮСШ по футболу, основные требования, предъявляемые к ней, а также раскрывается содержание подготовки (организационные формы, средства и методы) юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе, где дети занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Ставится акцент на «опросах планирования, особенностях методики построения учебно-тренировочного процесса с начинающими футболистами разного возраста, педагогического и медицинского контроля и воспитательной работы.

Актуальность и новизна программы - Программа помогает адаптировать учебно-воспитательный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных футболистов.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки резервов, и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся школьного возраста.

Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

Пояснительная записка.

1. Нормативная часть.

2. Методическая часть:

- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-график распределения учебных часов;
- содержание общеразвивающей программы дополнительного образования
- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости);
- специальная физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- техническая и тактическая подготовка (для спортивно-оздоровительных групп);
- оценка физического развития учащихся младшего школьного возраста;
- контрольные нормативы по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для группы спортивно-оздоровительного этапа (СО);
- восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание;
- воспитательная работа;
- летняя спортивно-оздоровительная работа;
- методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы.

3. Учебная литература:

для тренеров-преподавателей;

для учащихся:

рекомендуемая литература.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью подготовки юных футболистов на **спортивно-оздоровительном этапе (СО)** является физическое образование и воспитание личности, подготовка футболиста к учебно-тренировочным группам (спортивная подготовка), привитие ценностей здорового образа жизни.

Основными задачами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий;
- воспитание личности обучающихся и создание условий для реализации его потенциальных возможностей;
- развитие интеллектуальных, нравственных качеств обучающихся;
- освоение основ гигиены, самоконтроля;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- подготовка обучающихся для перевода в учебно-тренировочные группы.

На данном этапе основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья.

Основные показатели работы спортивных школ по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки); результаты выступления в соревнованиях.

Программа отвечает требованиям подготовки квалифицированного резерва футболистов и предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ и учителей физической культуры в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой), нагрузкам разной направленности, методам организации и проведения образовательного процесса, по формам подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

К занятиям на этом этапе допускаются обучающиеся младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется обучающая, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники футбола.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки	Год обучения	Продолжительность образовательного процесса	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Количество учащихся в группе	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	весь этап	10 лет	6-7 лет	4 часа	15 человек	Выполнение нормативов по ОФП

Таблица 2

Формы и режим занятий

Урочная	Внеурочная
<i>спортивно-оздоровительный этап обучения</i>	
Групповое занятие	Учебно-тренировочные занятия
Итоговое тестирование	Учебные, тренировочные и товарищеские игры
	Соревнования
	Просмотр соревнований
	Домашнее задание
	Самостоятельные занятия

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с основной направленностью спортивно-оздоровительного этапа и стоящих перед ней задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах. Немаловажную роль в подготовке юных футболистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных обучающихся.

На втором этапе выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых обучающихся, способных в перспективе показывать спортивные результаты.

Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям футболом. При планировании и проведении занятий с 6-7-летними обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности:

- очень короткий период концентрации;
- обучающиеся быстро отвлекаются (видят «лишь малую часть большого»);
- обучающиеся хотят обладать мячом (могут даже отобрать мяч у товарища по команде);
- обучающиеся еще не умеют играть в команде;
- обучающиеся еще не умеют пасовать / комбинировать действия;
- понимают только очень простые правила;
- понимают только очень простые команды такие как «не выходи за пределы поля», «нельзя брать мяч руками», «веди мяч к воротам» и т.д.;
- учатся падать и подниматься;
- стремятся понять, как научиться контролировать мяч ногами.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с обучающимися этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники футбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с обучающимися 6-7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В табл. 3 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Например: сенситивная фаза развития физического качества «гибкость» и «равновесие» приходится на возраст 7-10 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с футболистами этого возраста должен иметь преимущественную направленность на развитие гибкости и равновесия.

Таблица 3

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

В содержание подготовки входят:

- различные формы игры, в которых центральное место занимают дриблинг (ведение) и контроль мяча (желательно каждому игроку выделить по мячу);
- различные небольшие формы игры: 1 против 1, 2 против 2, 3 против 3 и 4 против 4;
- длительность различных небольших форм игры не должна превышать 15 минут, одна из таких форм должна быть ориентирована на фантазию обучающихся;
- никаких упражнений, предполагающих выполнение заданий по очереди;
- количество тренировок в неделю: 2 (+1 игра);
- максимальная длительность одной тренировки: 90 минут – 2 часа.

Методика заключается в том, что в процессе обучения мы идем от простого к сложному, от усеченных форм к сложносоставным. Именно эта методика представляется нам наиболее приемлемой. В процессе обучения футболу идет постоянный поиск логичного методического построения упражнений, для которых используются все подходящие футбольные действия. В случае обучения речь идет о том, что командная функция «нападение» наполняется содержанием командную функцию «построение» и «голевая атака». В рамках «построения» в форме упражнений методически прорабатываются дриблинг (ведение мяча в разные стороны с помощью обеих ног), прием мяча, пас и удар по мячу. Возникает своеобразный ряд упражнений, при выполнении которых поочередно отрабатываются дриблинг, остановка мяча и отдавание паса (или перепасовка). То же действительно и в отношении командной задачи «Голевая атака», где на первый план выходят удары по мячу. Конечной целью является умение обучающихся

технически обращаться с мячом. При проведении игры 7 на 7 обучающиеся должны уверенно перемещать мяч в направлении ворот соперника и пытаться забить гол. Необходимо потратить достаточно много времени, чтобы объяснить детям важность простых вещей – как важно уметь принять мяч, отдать пас, вести мяч на дриблинге и контролировать его, находясь в любой произвольной позиции и в любой ситуации. И, разумеется, не забывать поощрять их желание играть лучше. Форма упражнения, которая наиболее подходит для развития технических навыков и отвечает требованиям, предъявляемым к футбольным тренировкам, это несколько упрощенная игра в формате 11 против 11, а именно 4 против 4. Футбольные действия, которые отрабатываются в игре 4 на 4 (размер и форма поля, местоположение, габариты ворот, даже количество игроков в своей команде и команде противников, продолжительность игры и проч.), могут быть оптимизированы и изменены. Речь идет об умении правильно обращаться с мячом, «управлять» им, не забывая при этом о главном – о цели упражнения.

Упражнение – важный кусочек игры. «Игра» означает возможность или невозможность реализовать цель упражнения. Если упражнение не получается, ситуация требует следующего:

- дать игрокам более четкие инструкции (подсказки);
- повторить упражнение или показать пример;
- иначе разметить поле, изменить размеры;
- иначе осуществлять сопротивление противника.

Можно использовать модель замкнутой цепи, которая является средством для одновременной отработки нескольких различных упражнений. Преимущество самых маленьких игроков заключается в том, что они могут работать в маленьких группах, у них большое количество контактов с мячом и они могут многократно повторять и отрабатывать во время игры различные приемы игры в футбол.

Четыре задачи игры, которые выступают на первый план в этой модели:

- нацеленность на ворота;
- забивание голов и защита ворот;
- ведение мяча и перехват (индивидуальное ведение мяча);
- совместное ведение мяча и перехват (совместное ведение мяча).

Во время проведения тренировки мы выделяем участников на поле, на которых необходимо осуществлять определенные действия. Для каждого участника назначается свои «смотрящий». После десяти минут упражнений группы меняются участниками. Различные этапы выполнения задания включают в себя командные формы и специфические формы упражнений.

Внутренние соревнования – это основной вид игры. Составляем равные команды, чтобы игра была интересней. В ходе внутренних соревнований мы открываем талантливых учеников и поддерживаем чувство командного единства. Выбираем соревновательную форму, т.к. игрокам не хватает чистоты техники. Поэтому на начальной фазе обучения этому уделяется достаточное время. Мы выполняем много упражнений, отрабатываем большое количество движений и даем технические указания. Нужно постараться увлечь ребенка футболом и побуждать заниматься упражнениями с мячом даже дома.

Каждая тренировка включает в себя две основные части. Одной из них является проведение небольшого матча, во время которого дети могут показать чему научились самостоятельно с помощью наводящих вопросов.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники футбольных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование;
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- соревнования.

В итоге спортивно-оздоровительного этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи спортивно-оздоровительной группы, условия работы, результаты выполнения планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. В группах спортивно-оздоровительного этапа разрабатываются текущие (на учебный год в табл. 4) и оперативные (на каждый месяц и отдельное занятие) планы.

Тренер-преподаватель должен составлять для группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В период пребывания в спортивном лагере нагрузка увеличивается. Планирование учебно-тренировочных занятий осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся два раза в день (в первой и во второй половине дня), также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 30 мин. специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия в группе спортивно-оздоровительного этапа не должна превышать двух академических часов, т.е. 90 минут.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Используя график распределения учебного материала, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать **теоретическую подготовку** нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры). Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20 минут, в форме лекции, доклады, сообщения – 45 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.).

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр и соревнований, при выполнении индивидуальных домашних заданий. В группах спортивно-оздоровительного этапа большое внимание должно уделяться **физической подготовке**. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма обучающихся; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать

упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В группах спортивно-оздоровительного этапа она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст обучающихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства обучающихся и имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактики игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечит надежности технических приемов игры.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Таким образом, тактическая подготовка является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного труда.

Обязательным компонентом подготовки обучающихся являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские соревнования.

Зачисление обучающихся в группы спортивно-оздоровительного этапа проводится по заявлению родителей или опекунов при согласовании с руководителем школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки производится на основании решения педагогического совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля.

Итоговая аттестация (переводные/контрольные испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года). **Требование программы по окончании учебного года** – выполнить переводные нормативные требования (тестирование).

Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с обучающимися.

Таблица 4

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальному плану обучающихся на период их активного отдыха)

<i>Виды подготовки</i>	<i>Спортивно-оздоровительный этап (предварительной подготовки)</i>
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	76
Тактическая подготовка	14
Теоретическая подготовка	4
Текущие и переводные нормативы	4
Учебные и тренировочные игры	11
Общее количество часов	184

Участие в летней спортивно-оздоровительной компании:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь);
- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль, август).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся.

Таким образом, при составлении учебного плана подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

2.3. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Построение плана-графика распределения учебных часов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала, который определяется задачами, стоящими перед данной группой.

На этапе предварительной подготовки при построении плана-графика на весь учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (СО) включает в себя 1 год обучения. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить помесечным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс начинается в сентябре и заканчивается в августе.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с мячом. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных футболистов. (табл. 5)

Таблица 5

План-график распределения учебных часов

Разделы	Сен.	Окт.	Ноя б.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар т	Апр .	Май	Ию нь	Июл ь	Авг.	Всег о
Теоретические занятия	1			1			1		1				4
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка	7	8	8	7	6	5	5	5	5	4			60
2. Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1			15
3. Изучение и совершенствование техники	7	11	2	6	10	6	6	8	3	17			76
4. Изучение и совершенствование тактики			1	1	1	2	2	2	3	2			14
5. Учебные и тренировочные игры			2		2		2	1	2	2			11
6. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)			2						2				4
Итого	15	20	16	15	20	16	17	18	17	26			180
Всего	16	20	16	16	20	16	18	18	18	26			184

2.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.4.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт.

(понятие о физической культуре и спорте; физическая культура, как средство всестороннего развития личности; спортивная школа: ее задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ) – 30 мин.

Тема 2. Обзор развития вида спорта.

(развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; правила поведения и безопасности на занятиях) – 1 час.

Тема 3. Личная и общественная гигиена.

(гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены; режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания) – 1 час.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

(временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний; сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом) – 30 минут.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки.

(значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств у спортсмена) – 30 мин.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

(значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма; краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП; утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой) – 30 мин.

Тема 7. Тактическая подготовка.

(понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры; тактические варианты игры; тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих) – 30 мин.

Тема 8. Правила игры.

(разбор правил игры; права и обязанности игроков, роль капитана; замечания, предупреждения, удаления игроков с поля) – 30 мин.

2.4.2. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)

1. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

2. *Упражнения для развития ловкости:*

- Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

3. *Упражнения для развития силы:*

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

4. *Упражнения для развития гибкости:*

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

5. *Строевые упражнения:*

- Понятие о строе и командах
- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий
- Понятие о предварительной и исполнительной командах
- Повороты на месте, размыкание уступами
- Перестроение из одной шеренги в две, из клоны по одному в колонну по два
- Перемена направления движения строя
- Обозначение шага на месте
- Переход с шага на бег и с бега на шаг
- Изменение скорости движения
- Повороты в движении.

6. *Гимнастические упражнения с предметами:*

- С набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча
- На месте (стоя, сидя, лежа) и в движении
- В парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча
- Упражнения с гантелями и штангами: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание
- С короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе
- С малыми мячами - броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувыркания в движении.

7. *Гимнастические упражнения без предметов:*

- Для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении
- Для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях
- Для туловища – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища
- Для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями

- С сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

8. Акробатические упражнения

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
- Длинный кувырок вперед
- Кувырки назад
- Соединение нескольких кувырков
- Перекаты и перевороты

9. Легкоатлетические упражнения

- Бег (30,60,150 м)
- Бег (6 минут)
- Кросс 1000 м
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега
- Многоскоки
- Метание малого мяча на дальность и в цель
- Метание гранаты с места и с разбега

10. Спортивные игры (овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры):

- Баскетбол
- Ручной мяч
- Хоккей с мячом
- Теннис
- Волейбол

11. Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.4.3. Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или

медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты)

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же. но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-х) в стойке вратаря толчком обеих ногами в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

2.4.4. Психологическая подготовка.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественнополезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

2.4.5. Техническая и тактическая подготовка (для спортивно-оздоровительных групп)

Техническая подготовка

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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 двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты):

Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2.4.6. Оценка физического развития учащихся младшего школьного возраста.

При оценке физического развития ребёнка учитываются качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Общую реакцию организма на физические нагрузки оценивают по функциональной пробе: 20 приседаний за 30 секунд. Оценку результата производят по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения их в исходное состояние. В норме после физической нагрузки пульс учащается на 25 – 50 % по отношению к исходной величине, а дыхание – на 4 – 6 единиц в минуту. Возвращение в исходное состояние должно произойти через 2 – 3 минуты. Отклонением от нормы считают учащение пульса более чем на 50 % и более поздние сроки возвращения показателей в прежнее состояние.

Физическая работоспособность определяется степ-тестом (подъем на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой 35 см). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности – подъем на высоту 20 – 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними – 3 минуты.

Увеличение пульса на 15 – 20 % при первой нагрузке и на 45 – 60 % после второй по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Показатели физических качеств.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Она зависит от функциональной устойчивости нервных центров, координирующей функции двигательного аппарата и работы внутренних органов.

Оценка производится по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 300 метров для детей 6-7 лет, высчитывается коэффициент выносливость (КВ) по частоте пульса и пульсовому давлению.

$КВ = П \times 100 / ПД$, где П – пульс, ПД – пульсовое давление.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Оценка. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки длиннее на 5 – 7 метров, чем длина на дистанции. Линия финиша отмечается сбоку. Ребёнку предлагается сделать три попытки, записывается лучший результат.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Зависит от силы и концентрации нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Оценка осуществляется при выполнении скоростно-силовых упражнений. Сила рук измеряется расстоянием, на которое ребёнок двумя руками бросает набивной мяч массой 1 кг., а сила ног определяется по прыжкам в длину с места.

Метание набивного мяча проводится способом из-за головы. Ребёнок совершает 2 – 3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжки в длину с места производится на мате, на котором чуть дальше средней величины среднего результата ставится 3 флажка, и ребёнку предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замер производится от носков ног в начале прыжка до пяток в его конце. Выполняется 3 попытки, фиксируется лучшая из них.

Ловкость – это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно изменившейся обстановки.

Оценка производится по результатам бега на дистанцию 10 метров, она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию по прямой линии и с

поворотом через 5 метров (5 + 5 метров). Ребёнок выполняет 2 попытки с перерывом не менее, 10 минут.

Другой вариант – «Полоса препятствий». В это задание входит бег по гимнастической скамейке длиной 5 метров, прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см. друг от друга (между кеглями или кубами), подлезание под дугу (40 см.). Каждый ребёнок выполняет 3 попытки, записывается лучший результат.

Гибкость – это многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Оценка производится при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой 25 см. К скамейке приставляют палку с нулевой отметкой на уровне стоп. Если ребёнок не дотягивается до этой отметки кончиками пальцев, то результат определяется со знаком минус, при выполнении наклона колени сгибаться не должны.

Динамику физического развития определяют путем сравнения в начале и в конце учебного года показателей двигательных качеств, в процессе которого высчитывают темп их прироста по формуле И.В. Усакова:

$$ТП = 100 (В - в) / \frac{1}{2} (В + в),$$

где ТП – темп прироста в %;

В – первоначальный результат;

в – конечный результат.

Пример: ребёнок прыгнул с места в начале года на 42 см, а в конце – на 46 см. Темп прироста физического качества (силы ног) подсчитываем по формуле:

$$ТП = 100 (46 - 42) / \frac{1}{2} (46 + 42) = 9 \%$$

Оценку полученного результата сравниваем с показателями, представленными в таблице 6.

Таблица 6

ТП в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Выше 16	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

2.4.7. Контрольные нормативы по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для группы спортивно-оздоровительного этапа (СО)

Таблица 7

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные показатели (сек.)		
		Оценки		
		5	4	3

Общая физическая подготовка					
	Ходьба 10 м (с)	мальчики	5,4	5,5-6,2	6,0
		девочки	5,6	5,6-6,5	6,8
	Бег 150 м (с) (в медленном темпе)		33,5	41,2-33,6	41,3
	Бег 30 м (с) на скорость	мальчики	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
		девочки	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7
	Прыжки в длину с места (в см)	мальчики	113	100-122,7	99,0
		девочки	114	98,0-113,4	97,0
	Прыжки в длину с разбега (в см)	мальчики	240	200-225	180
		девочки	220	182-203	180
	Отжимание (кол-во)	мальчики	15	12	10
		девочки	12	10	8
Специальная физическая подготовка					
1.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	мальчики	6	5	4
		девочки	5	4	3
2.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	мальчики	5,9	6,2	6,4
		девочки	5,0	6,4	6,6

ОФП:

1. Ходьба 10 м.
2. Бег 150 м (с) (в медленном темпе)
3. Бег 30 м (с) на скорость
4. Прыжки в длину с места (в см)
5. Прыжки в длину с разбега (в см)
6. Отжимание (кол-во)

ХОДЬБА

(Время учитывается с точностью до 0,1 сек.)

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2 – 3 м. от линии старта. Он проходит 10 м. до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2 – 3 м. за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Показатели ходьбы

Хорошая осанка.

Свободные движения рук от плеча со сгибом в локтях.

Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

Умение соблюдать различные направления, менять их.

БЕГ

До проведения проверки движениями тренер-преподаватель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м.; до линии старта и после линии финиша должно быть еще 5 – 6 м.. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.).

Тренер-преподаватель знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки.

Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2 – 3 мин., фиксируется лучший результат.

Показатели бега.

Бег на скорость.

Небольшие наклоны туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 – 70°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги – с пятки.

Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

Устойчивая ритмичность движений.

ПРЫЖКИ

Для зала необходимо подготовить стойки в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см.). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30 – 35 см.).

Прыжки в глубину

Показатели прыжков

Исходное положение:

- а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях;
- б) туловище наклонено, голова прямо;
- в) руки свободно назад.

Толчок:

- а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног;
- б) резкий взмах руками вперед-вверх.

Полет:

- а) туловище вытянуто;
- б) руки вперед-вверх.

Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю стопу, колени полусогнуты;
- б) туловище наклонено;
- в) руки – вперед - в стороны;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места

Исходное положение:

- а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед;
- б) руки свободно отодвинуты назад.

Толчок:

- а) двумя ногами одновременно (вверх - вперед);
- б) выпрямление ног;
- в) резкий взмах руками вперед – вверх.

Полет:

- а) туловище согнуто, голова вперед;
- б) вынос полусогнутых ног вперед;
- в) движение рук вперед – вверх.

Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- в) руки движутся свободно вперед – в сторону;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Исходное положение:

- а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед;
- б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

Толчок:

- а) толчковая нога почти прямая, становится на всю ступню, маховая нога вносится вперед – вверх;
- б) прямое положение туловища;
- в) руки вперед – вверх.

Полет:

- а) маховая нога вперед – вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая – в сторону;
- б) наклон туловища вперед, группировка;
- в) ноги (почти прямые) – вперед, руки – вниз - назад.

Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях;
- в) руки свободно движутся вперед.

СФП:

1. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)
2. Бег 30 м с ведением мяча (с)

БЕГ

30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ.

Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года.

Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки учащихся, утвержденные на педагогическом (тренерском) совете ДЮСШ).

2.4.8. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности учащихся-спортсменов.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового цикла;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур;
- Физиотерапия.

2.4.9. Воспитательная работа.

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

формирование нравственного сознания;

формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

воспитание в коллективе;

единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

учёт индивидуальных особенностей каждого;

систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

единство слова и дела в жизни спортивной группы;

сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным

заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

2.4.10. Летняя спортивно-оздоровительная работа.

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартса, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.
- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

2.4.11. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Типовая программа;

Примерная программа;

Спортивный зал 48x24м;

Тренажёрный зал;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Штанга с разновесами;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;

DVD-диск о тактике защиты и нападения;

Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.

3. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

3.1. Для тренеров-преподавателей:

1. П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов «*Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.
2. П.А. Рудик «*Психология спорта*» Государственное издательство «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.
3. П.А. Рудик, А.Ц. Пуни «*Психологическая подготовка спортсмена*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1965 г.
4. Брайент ДЖ, Кретти «*Психология в современном спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1978 г.
5. М.Л. Линейкий «*Внушение и мы*» Изд-во «Знание». Москва 1983 г.
6. В. Параносич, Л. Лазаревич «*Психодинамика спортивной группы*» (советы тренеру) Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
7. Н.Н. Романов «*Физическая культура и спорт - в быт народа*» Изд – во «Физкультура и спорт» Москва 1962
8. В.М. Выдрин «*Спорт в современном обществе*» Изд – во «Физкультура и спорт» Москва 1980 медицине.
9. В.П. Филин, Н.А. Фомин «*Основы юношеского спорта*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1980 г.
10. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «*Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста*» Изд – во «Просвещение». Москва 1983 г.
11. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер «*Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
12. Н.В. Зимкин «*Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
13. В.Ю. Верхошанский «*Основы специальной соловой подготовки в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
14. А.О. Романов «*Учебник спортсмена*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
15. «*Физическое воспитание учащихся в профтехучилищах*» Изд – во «Высшая школа» Москва 1968 г.
16. А.П. Колгановский «*Методические рекомендации 2*» (для физкультурно – оздоровительных занятий населения по месту жительства выпуск 2) Изд – во: «Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов» Москва 1989 г.
17. А.М. Грсис «*Родители – тренеры, партнеры, судьи*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
18. М.Г. Каменцер «*Спортикола в школе*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
19. С.Н. Андреев «*Играй в мини- футбол*» Изд – во «Советский спорт» Москва 1989 г.
20. Петр Благуш «*К теории тестирования двигательных способностей*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1982 г.
21. В.П. Филина «*Скоростно – силова подготовка юных спортсменов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.

22. К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « *Техническая и тактическая подготовка футболистов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
23. В.П. Филин « *Вопросы юношеского спорта*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
24. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « *Юный футболист*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
25. А. Исаев, Ю. Лукашин. « *Футбол*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
26. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «*Футбол*» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
27. Г.С. Зонин «*Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки*» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
28. Сектор футбола и хоккея « *Учебно – тренировочная работа по футболу в коллективе физкультуры*» Изд – во: Москва 1961 г.
29. Министерство образования РТ республиканский центр физической культуры и юношеского спорта
« *План работы учреждения дополнительного образования спортивного профиля (ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП)*» Изд – во: Казань 1997 г.
30. Виктор Инавер «*От... и До...*» Изд-во: Бугульма 1997 г.
31. Виктор Инавер «*...и т.д. и т.п.*» Изд-во: Бугульма 2002 г.
32. Федерация футбола РТ «*Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах*» Изд-во: Казань 2000 г.
33. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «*Теория и методика футбола. ТОМ I. Техника игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
34. Фонд национальная академия футбола. Альманах «*пособие для футбольных тренеров*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
35. Шон Грин « *Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
36. Шон Грин « *Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет.* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
37. Шон Грин « *Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет.* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

3.2. Для учащихся:

1. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
2. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «*Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
3. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «*Футбол. Антиципация в игре вратарей*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
4. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «*Футбол. Анализ тактики атакующих действий*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
5. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «*Обучение системе игры 4-3-3*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

6. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
7. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
8. Фонд национальная академия футбола. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк «Организация спортивного питания юных футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. Майкл Бил «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
10. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
11. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
12. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
13. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
14. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
15. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Футбол. Проект. Программа и методические рекомендации для учебнотренировочной работы спортивных школ - М., РФС, 1993г.
2. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
3. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.П. Овикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Главное управление научно- методической работы, - М., 1986г.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980г.
6. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969г.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980г.,
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
10. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.