

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

« » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Синюгин А.Ю.,
Инструктор-методист

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы.....	4
1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы.	4
1.3Адресат программы.....	5
1.4 Цели и задачи.....	5
1.5 Условия реализации программы	6
1.6 Планируемые результаты	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
2.1 Учебные планы.....	9
2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
4.1 Педагогические методики и технологии	15
4.2 Восстановительные средства и мероприятия.....	16
4.3 Система контроля результатов	17
4.4 Медицинское обследование	18
4.5 Методические рекомендации.....	19
 ЛИТЕРАТУРА	 22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании В Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ, приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г №1008, типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по футболу». «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г.№41).

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по футболу, применяемые в практике подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Образовательная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе подготовки.

Цель программы: создание условия для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям фигурным катанием.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья.
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- изучение базовой техники;
- овладение принципами и средствами, формами, методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

В данной программе учебный материал представлен по технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической, соревновательной подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы.

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподается в спортивных школах, где готовят технически и тактически грамотных игроков. В футбол играют команды мастеров, где футбол – профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем.

В футбол начинают играть дети с 4 лет и можно играть до зрелого возраста.

В основе футбола лежит неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов, принимая во внимание периоды полового созревания. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и системный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду спорта.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка.

Успешность обучения футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств, методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники футбола.

1.3 Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.4 Цели и задачи

Цель программы направлена на:

- Формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Профессиональное самоопределение учащихся;
- Личностное развитие учащихся;
- Подготовку спортивного резерва спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Социализацию и адаптацию учащихся к жизни;
- Формирование общей культуры учащихся;
- Выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие

- Развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- Повышение уровня знаний об истории и развитии физической культуры и спорта;
- Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

2. Обучающие

- Изучение базовой техники;
- Овладение принципами и средствами, формами методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- Воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- Повышение уровня физической подготовленности, профилактике вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физической культуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Футбол наиболее доступный вид спорта, не требующих больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Футбол позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в различных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Программа направлена на удовлетворение потребностей подростков и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающегося.

Программа представляет возможности детям, достигшим четырехлетнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься футболом, приобщится к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Планируемый результат: укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие, рост спортивных результатов.

1.5 Условия реализации программы

На первый год обучения зачисляются дети, достигшие 4-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На второй год обучения зачисляются дети, достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На третий год обучения зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

1.6 Планируемые результаты

- Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу на каждом этапе подготовки;
- Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки
- Положительная динамика спортивных показателей

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый сложный процесс подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общи условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

2.1 Учебные планы

Этап первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	19	-	19	
5	Контрольные испытания	2	-	2	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	144	11	133	

Этап второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	
2	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

Этап третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	
2	Общая физическая подготовка	105	-	105	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (этап подготовки)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год обучения	1 сентября	31 мая	36	144	По расписанию
Второй год обучения	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию
Третий год обучения	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Этап начальной подготовки первого года обучения – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, здесь имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- Обучение техники футбола
- Повышение уровня физической подготовки на основе проведения занятий общефизической подготовки;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом

Основные средства:

- Подвижные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Прыжки и прыжковые упражнения;
- Работа с мячом
- Скоростно-силовые упражнения
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки

На этапе начальной подготовки первого года обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. По окончании учебного года юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Второй год обучения.

Одной из задач занятий футболом является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить без больших пауз, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- Обучение техники футбола
- Повышение уровня физической подготовки на основе проведения занятий общефизической подготовки;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом

Основные средства:

- Подвижные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Прыжки и прыжковые упражнения;
- Работа с мячом
- Скоростно-силовые упражнения
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки

Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые качества, а также координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок

Третий год обучения.

Основная цель тренировок: утверждение в выборе специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- Обучение техники футбола
- Повышение уровня физической подготовки на основе проведения занятий общефизической подготовки;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом

Основные средства:

- Подвижные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Прыжки и прыжковые упражнения;
- Работа с мячом
- Скоростно-силовые упражнения

- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки третьего года обучения, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких к избранному виду спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направлено развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Примерный годовой план первого года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11
2	Общая физическая подготовка	8	10	9	9	10	8	8	8	10	80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	4	3	30
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
5	Контрольные испытания				1				1		2
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		15	17	16	16	17	15	15	16	17	144

Примерный годовой план второго года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	13	12	110
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	55
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23

5	Контрольные испытания	1			1		1			1	4
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		24	25	23	24	23	24	23	24	26	216

Примерный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	11	13	12	12	11	12	11	12	11	105
3	Специальная физическая подготовка	7	8	6	6	7	7	6	6	7	60
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	Контрольные испытания	1	1			1				1	4
6	Врачебный контроль	1								1	2
Всего		25	27	23	23	23	24	22	23	26	216

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1 Педагогические методики и технологии

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувство коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, силы воли. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности юного спортсмена, но и его личностные качества.

4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и педагогические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства:

С ростом объемов средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства:

К ним относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить объективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

4.3 Система контроля результатов

Контрольно-переводные испытания:

Тестирование по общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

(4-5 лет)

ОФП:

1. Бег 30 метров (сек.)
2. Бег 200 метров (сек.)
3. Прыжки в длину (см.)

СФП:

4. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

6. Удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
7. Жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача: научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки)

(5-7) лет

Упражнения	НП-1(возраст 5 лет)			НП-2 (возраст 6 лет)			НП-3 (возраст 7 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1.Бег 30 м (сек)	5,7	6,3	6,7	5,3	5,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2.Бег 200 м (сек)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0

3.Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП: 4.Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5.Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Техническая подготовка: 6.Удары по мячу на точность (число попаданий из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7.Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

4.4 Медицинское обследование

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врачей. В начале и в конце учебного года занимающиеся в спортивных секциях проходят медицинское обследование в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья физического развития и функциональной подготовленности.

Углубленное и этапное обследование позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Главной задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основании этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамика здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д.

Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

4.5 Методические рекомендации

Общая физическая подготовка:

- Упражнения без предметов, упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.
- Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Прыжки двумя ногами с места, с разбега. Прыжки на одной ноге. Многоскоки.
- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук в положении лежа, перетаскивание, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.
- Упражнения с предметами. Упражнения с мячами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, ловля мяча. Упражнение на месте и в движении. Упражнения в парах.
- Упражнения с гантелями, утяжелителями.
- Упражнения со скакалкой. Упражнения с резиновыми жгутами.
- Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определенном уровне подготовки.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, с места и в движении. Перекаты и повороты.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями. Игры с сопротивлением, на внимание, на координацию, на скорость реакции. Эстафеты встречные и круговые.
- Легкоатлетические упражнения. Специальные и беговые. Бег на 30, 60, 100, 200, 500 метров. Кроссы.
- Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, регби, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнение на развитие быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнера)
- Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, подтягивание на скорость)

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 50-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые по прямой, в гору, по песку, по опилкам. Бег на лыжах на короткие дистанции (300-800м).
- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличением продолжительности.
- Упражнения на развитие ловкости и координации. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости.

Техническая и тактическая подготовка.

На данном этапе подготовки целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов в тренировочной деятельности. Эта стадия технико-тактической подготовки закладывает основу для дальнейшей подготовки футболиста, пока спортсмен проходит все остальные этапы подготовки.

Основные задачи:

Обучение технико-тактическому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функции и реализация функционального потенциала в дальнейшей подготовке.

На данном этапе обучение технико-тактическим приемом проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Цирик Б.Я., Лукашкин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975
3. Сушков М.П., Рогозин М.Б., Ваш друг – кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
5. Футболист в игре и тренировке. Под. ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
6. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. М., 1987.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991.
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
13. Журнал «Теория и практика футбола» №4 (20), 2003.
14. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995-2012 гг.
15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации/Под общ. ред. Швыдкова В.А.М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера)

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000
2. Футбольная видео энциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
4. Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
5. Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.
6. Супермастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000
7. Пеле: мастер и его метод. M.I.A. Sport, 60 мин., 1973.

DVD

1. Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.
2. Техника защиты (зональная защита).
3. Уроки футбола в 5-7 лет. Школа Корвера (Франция) Часть 1, 2, 3, 4

4. Искусство игры в нападении.
5. Разминка, тренировка, игра 5-10 лет (Шотландия)
6. Уроки звезд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания,1997).
7. Уроки звезд (Англия).
8. Тренировка футболистов 12-15 лет (Франция) Часть 1,2
9. Высшее вратарское мастерство
10. Подготовка вратаря.