

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрена
на заседании кафедры
естественно-научных и
развивающих дисциплин
Протокол № 1
от «28» августа 2020г

Проверена
Зам. директора
по УВР

Каменская О.Н.

Утверждена
Директор
ГБОУ гимназии
г. Сызрани
*Приказ № 381-од
от 28.08.2020 г.*

Назаренко Ж.И.

Программа дополнительного образования

«Азбука футбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Возраст учащихся: 7-18 лет

Составитель:

учитель физической культуры
Фадеев Дмитрий Федорович

г. Сызрань

2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Общие требования.....	3
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Целевая аудитория.....	5
1.4. Сроки реализации.....	6
1.5. Предполагаемый результаты.....	6
2. Учебный план.....	7
2.1. Примерный учебный план.....	7
2.2. Содержание программы.....	7
2.3. Контрольно-переводные требования.....	13
3. Методическая часть.....	15
3.1. Педагогический контроль	15
3.2. Медико-биологический контроль.....	15
3.3. Психологическая подготовка.....	15
3.4. Воспитательная работа	17
4. Применение восстановительных средств... ..	19
5. Список литературы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Общие требования

Футбол один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

В Самарской области функционируют около 400 футбольных полей и 41 стадион. Только в 2016 году в регионе было обустроено четыре футбольных поля с искусственным покрытием.

В турнире дворовых команд "Лето с футбольным мячом" ежегодно принимают участие более 30 тысяч ребят со всей Самарской области.

Модульная общеобразовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3 172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО – 16-09-01/826-ТУ

Модульная дополнительная общеобразовательная программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраивать под интересы и способности обучающихся.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Актуальность: Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение школьников к регулярным занятиям спортом позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

В связи с этим, считаем **педагогически целесообразным** разработку данной программы, которая направлена на формирование представлений о игре в футбол, правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, обучающиеся пройдя первый модуль переходят на второй, а потом на третий, а значит, возможно построения индивидуальных учебных планов.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

образовательные:

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

1.3 Целевая аудитория

Образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет.

1.4. Сроки реализации, форма и режим занятий

реализуется в течение 4 лет, с нагрузкой 2 часа в неделю, формы занятий групповые.

Наполняемость группы не более 20 человек.

Программа состоит из трех модулей:

- «Азбука физической культуры»;
- «Гимнастика и акробатика»;
- «Азбука футбола».

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

1.5. Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Учебный план программы

2.1. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (2 ч в неделю)

№	Наименование модуля	Количество часов
1.	«Азбука физической культуры»	36
2.	«Гимнастика и акробатика»	48
3.	«Азбука футбола»	60
	Всего часов	144

2.2. Содержание программного материала:

1 модуль «Азбука физической культуры»

Учебно-тематический план модуля «Азбука физической культуры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке	2	2	-	беседа
2.	Гигиенические знания и навыки	6	2	4	беседа
3.	Общеразвивающие	6	1	5	наблюдение

	упражнения без предметов				
4.	Упражнения с предметами	7	1	6	наблюдение
5.	Строевые упражнения	7	1	6	наблюдение
6	Спортивные и подвижные игры	6	1	5	наблюдение
	Сдача нормативов	2	-	2	Сдача нормативов
Итого		36	8	28	

Цель модуля — создание благоприятных условий для формирования у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.
2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега.
4. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами упражнения с гимнастическими палками
5. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки. Предварительные и исполнительные команды. Освоение понятий как строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.
6. Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.
7. Сдача нормативов.

2 модуль «Гимнастика и акробатика»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика и акробатика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Страховка и само страховка.	2	2	-	беседа
2.	Гимнастика.	9	1	8	беседа
3.	Акробатика.	9	1	8	наблюдени
4.	Легкая атлетика	8	1	7	наблюдение
5.	Специально-беговые упражнения	10	2	8	наблюдение
6	Стретчинг	8	1	7	наблюдение
7.	Сдача нормативов	2	-	2	Сдача нормативов
Итого		48	8	40	

Цель модуля:

«Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки».

1. Страховка и само страховка.
2. Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.
3. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Перевороты в сторону(колесо). Стойка на голове.
4. Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.
5. Специально-беговые упражнения (СБУ) -приставными шагами правым, левым боком-скрестным шагом правым, левым боком-с высоким подниманием бедра -захлест голени назад-спиной вперед и т.д.
6. Стретчинг (упражнения на растягивание) из положения стоя, сидя, лежа

7. Сдача нормативов.

3. модуль «Азбука футбола»

Учебно-тематический план модуля «Азбука футбола»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка	2	2	-	беседа
2.	Основы по предупреждению травм и несчастных случаев	2	2	-	беседа
3.	Упражнения для развития силы	6	1	5	наблюдение
4.	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5	наблюдение
5.	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	4	1	3	наблюдение
6	Упражнения для развития качеств при остановке и передачи мяча	6	1	5	наблюдение
7	Техника владения мячом	16	2	14	
8	Тактическая подготовка	10	1	9	
9	Соревновательная подготовка	8	1	7	
10	Сдача нормативов	2	-	2	Сдача нормативов
Итого		60	12	48	

Цель модуля: формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом.

1. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол, в том числе и игры по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России.
2. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.д.
3. Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».
4. Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег. Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.
5. Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с

партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

6. Упражнения для развития качеств при остановке и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

7. Техника владения мячом.

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

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

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

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

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

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

8. Тактическая подготовка

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

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

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

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

9. Соревновательная подготовка

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

КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПОРТИВНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ (футбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	ОФП						
	баллы						
<i>мальчики</i>		возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8
		7	7,4	7,0	6,6	6,2	6,0
Координация	Челночный бег 30 м 5 х 6 м	6	15,0	14,5	14,1	13,8	13,6
		7	14,4	14,0	13,6	13,4	13,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	6	70	80	88	100	110
		7	80	90	100	110	123
СФП							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов		6	1	2	3	4	5
		7	3	4	5	6	7
Бег 30 м с ведением мяча, сек		6	9,4	9,0	8,8	8,3	7,8
		7	8,6	8,2	8,0	7,6	7,2
Ведение мяча по «восьмерке»		6					+
		7					+
Ведение мяча по границе штрафной площадки		6					+
		7					+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен без учета времени

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	ОФП						
	баллы						
<i>девочки</i>		возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	6	8,6	8,2	7,8	7,4	7,1
		7	8,2	7,8	7,4	7,0	6,8
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 9,5 с)	6	15,6	15,3	14,9	14,5	14,1
		7	15,0	14,6	14,3	13,9	13,7
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	6	50	60	70	80	88
		7	70	80	90	100	110
СФП							

Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6	1	2	3	4	5
	7	1	2	3	4	5
Бег 30 м с ведением мяча, сек	6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,8
	7	9,4	9,0	8,8	8,3	7,8
Ведение мяча по «восьмерке»	6					+
	7					+
Ведение мяча по границе штрафной площадки	6					+

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 5-балльной системе. Так, 5 и 4 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). 3 и 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	18-25
Специальная физическая подготовка (%)	6-10
Техническая (%)	30-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	18-20
Контрольные испытания и зачёты (%)	2-4

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1 Система контроля и зачетные требования.

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

- получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализирует эту информацию;
- на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта тренировочного занятия);
- реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

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

3.2 Педагогический контроль.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям футболом.

3.3 Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсменов проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

3.4 Психологическая подготовка

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

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

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

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

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

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

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

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

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

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

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке футболистов:

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

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

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

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

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью

выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

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

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

3.5 Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер

должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

4. ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

5.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола./ Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013г., Авторы-составители: В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.
2. "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" (Пр. Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г.)
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
10. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
11. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.