

Утверждаю

Директор ГКОУ ДОРД

«РЦДО ЗОЖ



Тимбатов С.С.

Рабочая программа

по занятиям ДО _____

"ЮНЫЙ ТУРИСТ"

(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) _____

5-10

классов)

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее с указанием

Количество часов – **196**

Преподаватель – Омаров Омар Магомедович

Пояснительная записка.

Программа составлена на основании авторской программы Милехина Д.Ю. «Спортивный туризм», М.: 2008 г.

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

Закон «Об образовании»

Федеральный закон «Об основах туристической деятельности».

Программа «Спортивный туризм» по времени, на которое рассчитана, является долгосрочной, а по характеру — комплексной многопрофильной авторской программой.

Цели:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностьюⁱ;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области.

Задачи:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностьюⁱⁱ;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;

Таблица тематического распределения часов.

№	Распределение темы	теория	практика.
1	Азбука туризма.	12	

2	Ориентирование и топография.	8	10
3	Основы медицинских знаний.	8	10
4	Организация питания в походе.	12	4
5	Туристическое снаряжение.	6	6
6	Краеведческая подготовка туриста.	6	8
7	Туристические узлы.	3	2
8	Безопасность туризма.	10	10
9	Туристические биваки.	4	6
10	Туристические соревнования.	6	2
11	Физическая подготовка туриста.	16	14
12	Экологическая подготовка туриста.	6	
13	Техника пешеходного туризма.	6	5
14	Автономное существование.	8	
Итого		192 часов.	

Содержания обучения.

Азбука туризма.

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (семинары). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.\

Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, за рамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

Основы медицинских знаний.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки, и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (семинары): Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Туристическое снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Экологическая подготовка туриста.

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Туристические узлы.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Безопасность туризма.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радиопереговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Туристические соревнования. Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Туристические биваки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.

Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега

зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Техника пешеходного туризма.

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Физическая подготовка туриста.

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Фотография в туризме.

Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Приборы и материалы, применяемые в фотографии. Устройство фотоаппарата. Объектив. Типы сменных объективов. Бленда, светофильтр, тросик, штатив, трубочина, фотовспышка, фотоэкспонометр. Типы фотоаппаратов, их возможности. Фотоматериалы. Фотопленка, фотобумага. Светочувствительность пленки. Негативная и позитивная фотопленки.

Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции.

Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета.

Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Особенности фотосъемки в горах. Планирование фотосъемки в походе. Расчет необходимого количества фотопленки. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка.

Особенности цветной и черно-белой фотосъемки.

Обработка фотоматериалов. Фотоувеличитель. Приборы и материалы для фотопечати. Фотопроцессы. Фотографические растворы.

Фотопечать. Возможности и особенности фотопечати. Экспозиция. Маскирование. Проявление фотопленок и фотобумаг. Фиксирование. Усиление, ослабление, виражирование.

Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Законы композиции кадра. Ракурс. Светотень, тон, цвет.

Основные жанры фотографии. Пейзаж. Натюрморт. Портрет. Жанровая фотография.

Эстетика фотографии. Манера, стиль.

Практика фотографии. Фотосъемка в походе.

Автономное существование.

Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях.

Способы добычи воды в различных климатогеографических зонах. Опасность обезвоживания. Влияние стрессора жажды на психику человека. Опасность употребления морской воды.

Проблема обеспечения нормального теплового режима и пути ее решения. Опасность гипотермии (переохлаждения). Влияние стрессора холода на психику человека. Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек.

Проблема обеспечения временным укрытием. Функция временного укрытия (обеспечение теплом, защита от животных, защита от осадков). Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий.

Проблема ориентирования. Ориентирование во времени и пространстве. (См. модуль Б2.)

Проблема обеспечения пищей. Влияние стрессора голода на психику человека. Воздействие голода на организм человека. Способы добычи пищи. Охота, ловушки. Способы термообработки пищи, особенности различных способов.

Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

Практические занятия. Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ.

по предмету «Туризм».

Учитель: Омаров Омар Магомедович

Количество часов: 192 часов

№	Содержание (тема, раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование.
			План	Факт	
1.	Введение в туризм.	2			
2.	История развития туризма в России.	2			
3.	Этика туризма.Законы туристов.	2			
4.	Особенности пешеходного туризма.	2			
5.	Туристское снаряжение и требования к нему.	2			
6.	Инструктаж по ТБ в походе.	2			
7.	Общефизическая подготовка.	2			
8.	Местность, основные понятия и определения.	2			
9.	Топографическая подготовка.	2			
10.	Топографическая карта	2			
11.	Ориентирование	2			
12.	Работа с компасом и картой.	2			
13.	Ориентирование на маршруте.	2			
14.	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам.	2			
15.	Решение задач по карте местности.	2			
16.	Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью.	2			
17.	Общефизическая подготовка.	2			
18.	Гигиена туриста	2			
19.	Раны и кровотечения	2			
20.	Основные виды травм	2			
21.	Характерные заболевания в походе и их профилактика	2			
22.	Уход за больным в походе.	2			
23.	Походная, групповая и личная аптечки.	2			
24.	Оказание первой помощи при ранениях.	2			
25.	Оказание первой помощи при травмах.	2			
26.	Общефизическая подготовка.	2			
27.	Питание в походе: его значение и особенности.	2			

28.	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	2			
29.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе.	2			
30.	Практические занятия по теме «Питание».	2			
31.	Разработка пищевой раскладки на поход.	2			
32.	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.	2			
33.	Общефизическая подготовка.	2			
34.	Местность, основные понятия и определения.	2			
35.	Топографическая подготовка.	2			
36.	Топографическая карта.	2			
37.	Ориентирование.	2			
38.	Работа с компасом и картой	2			
39.	Ориентирование на маршруте.	2			
40.	Комплекс ОФП.	2			
41.	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам;	2			
42.	Решение задач по карте местности;	2			
43.	Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью);	2			
44.	Движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения.	2			
45.	Определение расстояний на местности.	2			
46.	Составление плана местности.	2			
47.	Общефизическая подготовка.	2			
48.	Туристское снаряжение и требования к нему.	2			
49.	Уход за снаряжением и его ремонт.	2			
50.	Составление перечня снаряжения для похода.	2			
51.	Постановка палатки.	2			
52.	Укладка рюкзака.	2			
53.	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.	2			
54.	Краеведческая работа в туристском походе.	2			
55.	Туристские возможности родного края.	2			
56.	Обзор туристских районов России.	2			
57.	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов.	2			
58.	Назначение и виды туристских узлов.	2			
59.	Техника вязания узлов.	2			
60.	Инструктаж по ТБ в туристском походе	2			
61.	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий.	2			
62.	Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	2			
63.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность.	2			
64.	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	2			
65.	Комплекс ОФП.	2			
66.	Инструктаж по ТБ в туристском походе.	2			
67.	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий.	2			
68.	Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	2			

69	Поисково-спасательная служба и ее деятельность.	2			
70	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями.	2			
71	Общефизическая подготовка.	2			
72	Туристские биваки и требования к ним.	2			
73	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2			
74	Особенности организации биваков зимой.	2			
75	Костры и костровое хозяйство.	2			
76	Общефизическая подготовка.	2			
77	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	2			
78	Разрядные требования по спортивному туризму	2			
79	Участие в туристских соревнованиях.	2			
80	Общефизическая подготовка.	2			
81	Охрана природы и значение окружающей среды для человека.	2			
82	Заповедники и заказники России.	2			
83	Экологическая работа в туристском походе.	2			
84	Общефизическая подготовка.	2			
85	Особенности пешеходного туризма.	2			
86	Категорирование препятствий в пешеходном туризме.	2			
87	Снаряжение для пешеходного туризма.	2			
88	Категорирование пешеходного похода.	2			
89	Страховка и самостраховка в пешем походе.	2			
90	Преодоление препятствий в пешем походе.	2			
91	Техника передвижения по тропам и дорогам.	2			
92	Проблемы выживания человека в условиях изоляции.	2			
93	Факторы риска.	2			
94	Психология выживания.	2			
95	Практика выживания.	2			
96	Общефизическая подготовка.	2			
Итого:		192 за год			

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности.

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.

6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
 7. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
 8. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
 9. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
 10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 11. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
 12. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
 13. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
 14. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
 15. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 16. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
 17. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
 18. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
 19. .
 20. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
 21. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 22. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
- Ориентирование и топография.***
1. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
 2. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
- Краеведение и экология***
1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
 2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
 3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000..
 4. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
 5. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.
- Медицина.***
1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
 2. Земан М. Техника наложения повязок.

Утверждаю

Директор ГКОУ ДО РД

«РЦДО ЗОЖ



Гимбатов С.С.

Рабочая программа

по занятиям ДО _____ «Вольная борьба»
(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) _____ 5-10
классов) (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее с указанием

Количество часов – 408

Преподаватель – Амаев М.Р.

2022-2024 уч.г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Основные задачи реализации программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков.
- развитие массового спорта и вольной борьбы в Республике Бурятия;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.

В представленной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В разделе СФП (специальная физическая подготовка) внесена игра «Регби». Конечно же, эта игра адаптирована для борцовских залов, больше похожая названием на спортивную игру «Регби». Но в борцовском зале регби в большой степени имитирует вольную борьбу, в игровой форме давая столь необходимые борцовские навыки.

Также в этот раздел внесены имитационные упражнения, потому что они помогают с одной стороны лучше усвоить технику вольной борьбы, а с другой стороны повысить СФП.

Программа дает возможность двигаться в одном направлении от групп начальной подготовки к учебно-тренировочным группам, осуществляя взаимосвязь между этими группами.

Основными задачами являются:

- адаптация к жизни в обществе
- привитие любви к физической культуре
- формирование общей культуры
- формирование мировоззрения здорового образа жизни

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сорных команд области
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и судей по спорту
- быть методическим центром по развитию вольной борьбы
- оказывать общеобразовательным школам помощь по проведению уроков раздела вольная борьба.

Учебная работа по вольной борьбе проводится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

Этап начальной подготовки;

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение базового программного материала:
- Этап учебно-тренировочный
- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха, учащихся в каникулярный период администрация школы организует оздоровительные и специальные площадки, лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов (приложение №3).

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.

2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера – преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер – преподаватель обязан поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью учащихся и так далее.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Главные методами психологической подготовки: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на **общую** и **специальную**.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную перед выступлением и в течение соревнований.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);

- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляции правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организация преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использования приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно - психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности, организации условий для нервно психологического восстановления (уменьшение психологического утомления, снижения напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушения и т. п.).

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает короткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение психологической напряженности, психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализация психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах.

2. РЕГУЛЯЦИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА.

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности перед соревнованиями.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя); контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и впущенный сон - отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

5. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы».

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники вольной борьбы и тактики. Для борцов разрядников осуществляется изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовка к участию в соревнованиях в соответствии с календарным планом. Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, (в группах начальной подготовки первого года обучения деление на периоды не производится)

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (август-октябрь).

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период (ноябрь-май).

Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высо-

кого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки.

Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий

Переходный период (июнь-июль).

Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности,

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер-преподаватель должен дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Планирование учебно-тренировочного процесса в году для спортсменов I разряда взрослых и выше может быть изменено в зависимости от сроков проведения основных крупных соревнований и осуществляется по индивидуальному плану тренировки спортсмена. При этом следует соблюдать необходимую продолжительность различных периодов тренировки.

В отделении по вольной борьбе ДЮСШ, должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы занимающихся старших разрядов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

ПУЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА:

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

4. РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ:

История вольной борьбы.

5. ВЫДАЮЩИЕСЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ:

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

6. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

8. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.

10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной.

Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком» и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2мятник), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения.

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

3. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забега сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

2. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

КОНТРИПРИЕМ:

а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата.

КОНТРИПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удерживать соперника на спине.

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.

Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРИЕМ: задняя подножка.

СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. **Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.**

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. **Проход в две ноги.**

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. **Переворот скручиванием захватом рук с боку**

– **ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

1. **Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища**

– **ЗАЩИТА:** выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

1. **Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)**

– **ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику – не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

1. **Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)**

- **ЗАЩИТА:** освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

ТАКТИКА БОРЬБЫ:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

4.ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. **Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

2. **Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. **Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

ЗАЩИТА:б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

КОНТРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

1. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

1. **Проход в две ноги.**

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – **ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - **ЗАЩИТА:** захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - **ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

5. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. **Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.**
2. **Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней**

ЗАЩИТА: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.

КОНТРИПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.

Накат захватом руки и туловища.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).

ЗАЩИТА: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

СВАЛИВАНИЯ.

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).

Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.

ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.

Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

КОНТРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Высокий проход в ногу вразрез.

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге;

КОНТРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.

Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

2. Высокий проход в ногу голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть;

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

КОНТРПРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – **ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - **ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - **ЗАЩИТА:** зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - **ЗАЩИТА:** развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –**ЗАЩИТА:** сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - **ЗАЩИТА:** лечь на захваченную руку,

выпрямляя ногу разорвать хват - переворот переходом «ножницы» хватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, хватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» хватом подбородка.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

6. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

1. Переворот скручиванием хватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать хват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

НАКАТ.

1. Накат хватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

1. **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

1. **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.

Накручивание за предплечье.

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. **Перевод в партер закручиванием кисти.**

2. **Перевод в партер за выпрямленную руку.**

СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой опереться в бедро соперника.

КОНТРИПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

КОМБИНАЦИИ.

1. **Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2. **Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.**

3. **Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА:** развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. **Низкий на колени проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА:** дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. **Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА:** развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.
7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.
8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи - отставить ногу, рукой упереться в бедро - сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.
9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» - отставить ногу - переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра - ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему - захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

7. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.

Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.

ЗАЩИТА: выпрямить руки.

НАКАТ.

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра
изнутри**

ЗАЩИТА: не дать отключить руки.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

**Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника
спереди.**

ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).
2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ НАКЛОНОМ.

1. **Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра**

ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

КОНТРПРИЕМ: а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»

(захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.
1. Бросок подворотом вправо, влево.
2. Сваливание зацепом разноименной ноги изнутри

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.

1. Бросок вращением «накручивание».
2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.
2. Проход в ногу нырком.
3. Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

КОМБИНАЦИИ.

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.
4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.
5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шею, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.
6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.
7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.
8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку
9. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.
10. Низкий на колени проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

11. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

1У. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

Вопросы по первым трем темам желательно осветить врачом.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...» (9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника

секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

У. ПРИЛОЖЕНИЯ.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПРАВИЛА ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (отделение вольной борьбы).

№	Наименование упражнения	Гр.нач.подг. св.1 г.	Учебно - тренировочные			
			1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
1	Бег 30-60 м.	5.7 \ 9.8	5.5 \ 9.8	5.3 \ 9.7	5.2 \ 9,6	5.0 \ 9,4
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000	1,60	1,55	1,50	1,52
3	Прыжок в длину с места. (сант.)	150	160	180	200	220
4	Челночный бег 3 раз по 10 метров	13.2 с.	12.1 с.	10.1 с.	8.0 с.	7.0 с.
5	Подтягив. на перекладине	6	10	12	14	15
6	Сгиб. рук в упоре:					
	1. лежа за 20 сек	12	16	18	20	24
	2. на брусьях (кол.раз)	4	12	17	20	30
7	Забегание вокруг	32	28	25	23	21

Вынос- ливость (аэробные возможн.)										
Анаэро- бные возможн.										
Гибкос- ть										
Коорди- национные возможности										
Равнове- сие										

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Подготовительные				Учебно- тренировочные		
		СОГ	до 1г.	Св. 1 г.	1 г.	2 г.	3г.	
1	Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья человека.	1	1	1	1	1	1	
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание.Режима и питания	2	2	2	2	2	2	
3	Техника безопасности на занятиях борьбой	2	2	2	1	1	1	
4	Рождение и развитие вольной борьбы.	1	1	1	1	1	1	
5	Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе. Борьба в РФ.	2	2	2	2	2	2	
6	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	1	2	2	2	

	спортом							
7	Основы методики обучения и тренировки	-		-	2	3	3	
8	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	3	4	5	
	Правила соревнований по спортивной борьбе. Проведение соревнований.	-		1	2	3	3	
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	
10	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	
11	Просмотр и анализ соревнований	-		-	2	6	6	
	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норм и требований ЕВСК.	-		-	1	1	2	
	Установки перед соревнованиями	-		1	2	3	4	
	ВСЕГО	12	12	14	24	32	36	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СЕКЦИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов					
		СОГ весь период	Нач. подготовки		Уч. тренировочные		
			До 1 г.	Св. 1 г.	1 г. об.	2 г. об.	3 об. г.
1	Теоретическая подготовка	12	12	14	24	32	36
2	Общая физическая подготовка	182	152	172	212	212	230
3	Специальная физическая подготовка	66	46	78	112	112	192
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	42	82	144	183	183	299
5	Инструкторская и судейская практика		-	4	6	6	14
6	Соревновательная подготовка		4	16	24	24	54
6	Приемные и переводные испытания	6	12	12	14	14	20
7	Восстановительные мероприятия		-	18	40	40	80
8	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4	4	10	12	12	12

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-

ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел).	Максимальный объём учебно-тренировочной работы	
			в неделю	за год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	6	312
Начальной подготовки	Первого года обучения	15	6	312
	Свыше года обучения	14	9	468
Учебно-тренировочный	1 года занятий	12	12	624
	2 года занятий	12	12	624
	3 года занятий	8	18	936
	4 года занятий	8	18	936

У1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.

Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.

Маркнянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.

Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.

Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт., 1984.

Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981

Государственное казенное образовательное учреждение
Республики Дагестан «Курминская СШИ Гергебильского района»

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «___» _____ 2021г.



Утверждаю:
Директор ГКУ ДО РД «РЦДО ЗОЖ»
С.С.Гимбатов
«___» _____ 2021г.

Образовательная программа по футболу для детей и подростков с 8-17 лет

Тренер: Нурмагомедов Шамиль Ибрагимович
программа рассчитана на 9 лет

Пояснительная записка

204

Программа по футболу для спортивных школ составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения, Министерства финансов, министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму.

При её разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы, исходя из условий деятельности ДЮСШ «Старт».

Данная программа считается адаптированной, т.к. учебный год рассчитан на 43 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы. А дополнительные 9 недель учебно-тренировочных сборов в оздоровительно-спортивном лагере не используются в виду отсутствия финансирования, недостаточного количества тренерско-преподавательского состава для взаимозаменяемости.

В программе нашли отражение работы с учащимися; содержание учебного материала по физической, технической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения Учебного материала; нормативные требования для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 7 до 18 лет.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на три этапа обучения:

1 этап – начальная подготовка (3 года) – 7-10 лет

2 этап – учебно-тренировочный (5-6 лет) – 10-16 лет

в связи с уровнем основных соревнований отделения футбола (первенство области) выполнить нормативы соответствующие группе спортивного совершенствования не всегда удастся, поэтому для обучающихся с целью сохранения контингента может быть продлен учебно-тренировочный этап до 6 лет, с такой же учебной нагрузкой как на 5 году обучения.

3 этап – спортивное совершенствование (3 года) – 16-18 лет

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу в следствии перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, в следствии естественного отсева).

Набор детей в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы свободный.

Программа также предусматривает, начиная с учебно-тренировочных групп с 10 лет, общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных, периодах годового цикла, которые являются для тренера лишь ориентирами при планировании подготовки учащихся. В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов
- комплекс восстановительных мероприятий
- учебно-тренировочные занятия на базе городского лагеря

Режим занятий:

8.00-20.00 – в зависимости от сменности обучения в основной школе и расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

Цель программы:

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы

1. подготовка футболистов высокой квалификации
2. подготовка инструкторов и судей по футболу
3. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
4. обучение основам техники и тактики
5. подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке
6. привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования выступления в соревнованиях.

Основные принципы программы

- принцип последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)
- принцип научности – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале
- приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности
- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности
- непрерывности образования и воспитания
- единства общей и специальной подготовки
- цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

1. сохранность контингента;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих; этапу и году обучения;
3. результативность участия в соревнованиях обучающимися;
4. мониторинг состояния здоровья;
5. подготовка спортсменов высокого класса.

Организация учебно - тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины,

преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Отделение по футболу в спортивных школах формируются, как правило, из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа.

Задачи учебно-тренировочных групп

Группы начальной подготовки: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике. Основах тактики и правилах игры в футбол.

Учебно-тренировочные группы 11-12 лет: укреплять здоровье и закалять организм учащихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет); изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Учебно-тренировочные группы 13-14 лет: укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11-11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования 2 юношеского разряда (13-14 лет); воспитать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Учебно-тренировочные группы 15 лет: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника. Совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить « стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования I юношеского разряда (15-16 лет), Усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Группы спортивного совершенствования: продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объёма технических приёмов, быстроте и эффективности их

выполнения, совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда (16-17 лет) и 1 разряда (17-18 лет) получить звание инструктора-общественника и судьи 3-й категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра по месту жительства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, программы повышения мастерства юных футболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены в программе.

Общий объём годового плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

Для групп начальной подготовки - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости учебно-тренировочных групп

Для учебно-тренировочных групп - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 минут или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 минут. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учётом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

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

Теоретические занятия

(для всех возрастных групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме». Утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 12. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка

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

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, 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 на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение 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 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м. 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

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 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного 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 юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны»,

« подвижная эстафета».

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

Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же 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.

Многократно 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 (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом 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 групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот 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.

Изучение техники и тактики игры (ГНП)

Техника игры

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

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «суход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в 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, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего 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 с места и с разбега.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега.

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

Тактика игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера 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 (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 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: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать 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 строить игровую ситуацию и осуществлять 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.

Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения. (10-11 и 11-12 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с

различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Для учебно – тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения. (12-13 и 13-14 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и

направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча.

Остановка

мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для учебно-тренировочных групп 5-го и 6-го годов обучения (14-15 и 15-16 лет).

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременно «закрывать», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры.

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

Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Для групп спортивного совершенствования (16-17 и 17-18 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствовать приёмы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации.

Уметь быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущим соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести её. Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Уметь организовать и провести занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов «Кожаный мяч».

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе.

Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

Годовые планы конкретизируются составлением **рабочих планов** на каждый месяц. На основе месячных планов разрабатываются **конспекты отдельных занятий**.

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи.

При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.
- 3.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Изучение нового технического приёма.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- 3.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приёмов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо

стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров и использовать рекомендации «Учебно-тренировочной программы для команд мастеров».

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

Примерный тренировочный цикл учебно – тренировочных занятий с учащимися 4-го обучения (13-14 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни недели	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	135	средняя
Вторник		Развитие скоростно – силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением. Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	45 45	средняя
Среда		Развитие скоростной выносливости с использованием упражнений без мяча и с мячом. Мини – футбол или двухсторонняя игра.	45 90	большая
Четверг		Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полудета)	45 45	малая
Пятница		Совершенствование общей и специальной выносливости и упражнения с мячом (игра 3на3 с четырьмя воротами, 5 на 5, эстафеты с мячом).	135	большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Воскресенье		Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

Примерный меж игровой цикл учебно – тренировочных занятий с учащимися 4-го года обучения (13-14 лет) в соревновательный период.

Дни недели	№ п/п	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник		Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.	115	
Вторник	1.	Теория – разбор игры Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки)	45 90	средняя
Среда	1.	Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. Технико-тактическая подготовка. Упражнения «игра в стенку», игровые упражнения 3 на 3, 4 на 3, 3 на 2.	45 90	большая
Четверг	1.	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде	90	малая
Пятница	1.	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка)	135	Средняя
Суббота	1.	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	средняя
Воскресенье	1.	Установка на игру. Календарная игра.	90	большая

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 5-го года обучения (14-15 лет) на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	Нагрузка
Понедельник	1.	Совершенствование технического мастерства в круговой тренировке.	90	малая
Вторник	1.	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. Игровые упражнения. Борьба за мяч 4:3, 3:2	60 75	большая
Среда	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы. Развитие ловкости. Кульбиты, кувырки, жонглирование в парах, эстафеты. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой.	45 45 45	малая
Четверг	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью Мини-футбол Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности; плавание, водное поло.	45 45 90	большая
Суббота	1.	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	90	средняя
Воскресенье	1.	Подготовка сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	средняя
Пятница	1.	Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния Мини-футбол	50 40	малая

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 6-го года обучения (15-16 лет) на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Резаные удары и остановки мяча различными способами.	60	Малая
		Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом. Рывки к мячу и удары в ворота. Эстафеты, игровые упражнения с заданием.	90	Средняя
Вторник	1.	Совершенствование ударов ногой и головой в игровых упражнениях	60	Малая
		Развитие скоростно – силовых качеств. Упражнения с набивными мячами, с партнером, прыжковые упражнения.	45	
		Мини- футбол или двухсторонняя игра.	45	Средняя
Среда	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	
		Развитие общей выносливости. Кросс.	60	Большая
Четверг	1.	Совершенствование технико-тактического мастерства. Различные удары по мячу и остановки. Удары на точность в цель. Жонглирование мячом.	60	Малая
		Совершенствование общей и специальной выносливости в различных игровых упражнениях	90	Большая
Пятница	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча согласно индивидуальным занятиям	120	Средняя
Суббота	1.	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх	135	Средняя
Воскресенье	1.	Подготовка сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия	90	Средняя

Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (16-17 лет) на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	135	
Вторник	1.	Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки	45	Средняя
		Мини – футбол.	45	
		Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством	90	
Среда	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов.	90	Малая
		Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча и с мячом и с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4:2 5:3	90	Большая
Четверг	1.	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	Средняя
		Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс, лыжи. Плавание.	90	Большая
Пятница	1.	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты, упражнения на батуте.	90	Малая
		Совершенствование индивидуального технического мастерства.	45	Средняя
		Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке. Мини - футбол	45	
Суббота	1.	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	Средняя
Воскресенье	1.	Технико – тактическая подготовка в игровых упражнениях и товарищеских играх	135	Большая

Примерный тренировочный цикл для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (с 17 лет) на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	180	
Вторник	1.	Развитие скоростно- силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением. Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	180	Средняя
Среда	1.	Развитие скоростной выносливости с использованием упражнений без мяча и с мячом. Мини – футбол или двухсторонняя игра.	180	Большая
Четверг	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы. Развитие общей выносливости. Кросс, лыжи, хоккей, плавание.	45 135	Большая
Пятница	1.	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры Совершенствование технического мастерства с использованием круговой тренировки.	90 90	Средняя
Суббота	1.	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	135	Средняя
Воскресенье	1.	Технико – тактическая подготовка в игровых упражнениях и товарищеских играх.	135	Большая

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 4-го года обучения (13-14 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.	135	Средняя
Вторник	1.	Технико- тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения. Мини- футбол или двухсторонняя игра.	45 45	Средняя
Среда	1.	Скоростно- силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом. Партнером, толчки плечом партнера. Игровые упражнения 5-3,4-3, 3-2.	45 90	Большая
Четверг	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы Совершенствование технико- тактического мастерства (удары по мячу с лета и полулета).	45 45	Малая
Пятница	1.	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3-3. с четырьмя воротами,5-5, эстафеты с мячом).	135	Большая
Суббота	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1.	Технико- тактическая подготовка в учебно- тренировочных играх.	90	Средняя

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 5-го года обучения (14-15 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Технико- тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание».	135	средняя
Вторник	1.	Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями, с отягощениями, упражнения с партнером, акробатические упражнения. Мини- футбол или двухсторонняя игра.	45 90	большая
Среда	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы. Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления.	45 90	малая
Четверг	1.	Комплексное развитие двигательных качеств (акробатические упражнения, старты, ускорения, прыжки, подвижные игры, эстафеты). Игровые упражнения – 4-3, 3-2, 5-5. Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).	60 30 90	Средняя Малая
Пятница	1.	Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры: «пятнашки», «салочки».	135	Большая
Суббота	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1.	Технико – тактическая подготовка в игровых упражнениях и товарищеских играх.	90	Средняя

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 6-го года обучения (15-16 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары, передача мяча, игра головой.	90	Малая
		Комплексное развитие двигательных качеств. Бег с изменением направления движения, различные прыжки, старты, упражнения с сопротивлением, упражнения с отягощениями, партнером..	90	Средняя
Вторник	1.	Технико – тактическая подготовка. Действия игроков при зонной и персональной защите, прессинг, страховка, взаимопомощь.	90	Средняя
		Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча. Бег под уклон, бег в гору. Бег по песку, различные прыжки, упражнения с партнером.	90	Большая
Среда	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы. Мини- футбол или двухсторонняя игра.	45	Средняя
			90	
Четверг	1.	Индивидуальная техническая подготовка с учетом занимаемого места в команде, технические приемы, специфические амплуа футболиста.	90	Малая
		Совершенствование общей и специальной выносливости в игровых упражнениях.	90	Большая
Пятница	1.	Развитие двигательных качеств в круговой тренировке	90	Средняя
Суббота	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1.	Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх.	135	Большая

Примерный тренировочный цикл щ для группы спортивного совершенствования с 1-го года обучения (16-17 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	135	
Вторник	1.	Совершенствование технического мастерства с одновременным развитием скоростных качеств. Старты с мячом из различных положений. Эстафеты. Игровые упражнения.	90	Средняя
	2.	Совершенствование тактических комбинаций. Игра в одно касание, «стенка», «скрещивание». Двухсторонняя игра.	90	большая
Среда	1.	Развитие специальной ловкости и координации с использованием упражнений с мячом.	90	Малая
	2.	Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с отягощением в динамическом режиме. Прыжковые упражнения. Игровые упражнения с единоборством.	90	Средняя
Четверг	1.	Совершенствование технико- тактического мастерства. Выполнение различных по силе, расстоянию, направлению, траектории передач. Игровые упражнения 4-2, 5-3, и т. д.	60	Малая
	2.	Развитие специальной выносливости в игровых упражнениях и двухсторонней игре.	120	Большая
Пятница	1.	Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	60	Малая
	2.	Совершенствование групповых тактических действий в защите и нападении	120	Средняя
Суббота	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	Малая
		Тактическая подготовка – совершенствование комбинаций в стандартных положениях.	45	
Воскресенье	1.	Технико- тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	Большая

Примерный тренировочный цикл для группы спортивного совершенствования 2-го года обучения (с 17 лет) на специально - подготовительном этапе.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	180	
Вторник	1.	Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	60	Средняя
		Совершенствование технического мастерства с использованием круговой тренировки.	120	
Среда	1.	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных и спортивных игр. Двухсторонняя игра.	180	Большая
Четверг	1.	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	180	Средняя
Пятница	1.	Развитие ловкости и координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.	90	Средняя
		Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	90	
Суббота	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	Средняя
		Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	90	
Воскресенье	1.	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	Большая

**Примерный межигровой цикл учебно –тренировочных занятий
4-го года обучения (13-14 лет) в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.		
Вторник	1.	Теория – разбор игры Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45 90	Средняя
Среда	1.	Скоростно - силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. Технико-тактическая подготовка. Упражнения «игра в стенку», игровые упражнения 3-3,4-3,3-2.	45 90	Большая
Четверг	1.	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	Малая
Пятница	1.	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	135	Средняя
Суббота	1.	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	Малая
Воскресенье	1.	Установка на игру. Календарная игра.	90	Большая

Примерный межигровой цикл учебно – тренировочных занятий 5-го года обучения (14-15 лет) в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.		
Вторник	1.	Теория – разбор игры Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки Технико-тактическая подготовка. Упражнения «игра в стенку», «скрещивание». Перехваты, перемена мест.	45 45 90	Средняя
Среда	1.	Скоростно- силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры)	135	Большая
Четверг	1. 2.	Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков с учетом выполнения основных функций игроков. Совершенствование техники и тактики в учебно –тренировочной игре.	90 90	Малая Средняя
Пятница	1.	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях	135	Большая
Суббота	1.	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)	90	Малая
Воскресенье	1.	Установка на игру. Календарная игра.	135	Большая

Примерный межигровой цикл учебно – тренировочных занятий 6-го года обучения (15-16 лет) в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимавших участие в календарной игре.		
Вторник	1.	Теория – разбор игры	45	Малая Большая
		Совершенствование ловкости и технического мастерства в игровых упражнениях.	45	
		Развитие скоростно-силовых качеств – бег в гору, старты. Прыжковые упражнения	90	
Среда	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства с устранением имеющихся недостатков в игре и совершенствование сильных сторон	90	Средняя
		Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях	90	Средняя
Четверг	1.	Совершенствование специальной выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры, уменьшенным составом команды.	135	Большая
Пятница	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом недостатков игры.	90	Малая
		Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом развития сильных и отстающих сторон подготовки	90	Средняя
Суббота	1.	Технико-тактическая подготовка – взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника.	90	Малая
Воскресенье	1.	Установка на игру. Календарная игра.	135	Большая

Примерный межигровой цикл для группы спортивного совершенствования 1 - го года обучения (16-17 лет) в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	135	
Вторник	1. 2.	Теория – разбор игры Развитие скоростно-силовых качеств – с использованием беговых и прыжковых упражнений, подвижных игр, упражнений с мячом в единоборстве.	60 120	Большая
Среда	1.	Развитие ловкости и координации с использованием спортивных игр, упражнений с мячом. Совершенствование игровых взаимодействий внутри линий и между линиями.	180	Средняя
Четверг	1. 2.	Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, отмеченных недостатков и сильных сторон подготовленности. Совершенствование групповых и командных тактических действий по избранной системе игр Игровые упражнения с различными заданиями и ограничениями. Двухсторонняя игра	60 120	Малая Большая
Пятница	1.	Разучивание и совершенствование тактических комбинаций в игровых эпизодах и стандартных положениях.	180	Средняя
Суббота	1.	Тонизирующая тренировка. Скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры. Игровые упражнения 3-3, 5-5, и т.д.	90	Малая
Воскресенье	1.	Установка на игру. Календарная игра.	135	Большая

Примерный межигровой цикл для группы спортивного совершенствования 1 - го года обучения (16-17 лет) в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ п.п.	Преимущественная направленность	Дозировка	нагрузка
Понедельник	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	180	
Вторник	1.	Теория – разбор игры. Развитие скоростно-силовых качеств – с использованием подвижных игр, игровых упражнений, эстафет, упражнений с активным сопротивлением .	60 120	Большая
Среда	1.	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7-7, 8-8, и т.д.	180	Средняя
Четверг	1.	Совершенствование тактических действий с учетом предстоящей календарной игры, или двухсторонней или товарищеской игре.	180	Большая
Пятница	1.	Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом. Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	90 90	Средняя
Суббота	1.	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4-4, 5-5, и т.д.	90	Малая
Воскресенье	1.	Установка на игру. Календарная игра.	180	Большая

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка уч-ся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе. Применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух – трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых