

Программа «Футбол»

для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

1. Футбол в будущем станет более скоростно-силовым, в нем увеличится число игровых моментов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого прессинга соперника, уменьшится время на принятие решений, возрастет эффективность групповых действий и командной игры, одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафной площадке соперника. Повысится число попыток отобрать мяч в начальной фазе атаки. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач.

2. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений.

3. В основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема в самых разнообразных условиях.

4. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается.

5. Спортивная школа по футболу создается в виде образовательного учреждения дополнительного образования детей, поэтому она должна руководствоваться законодательством в сфере образования и Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Спортивные школы должны руководствоваться «Типовым положением об учреждении дополнительного образования».

7. Условиями для открытия спортивной школы является наличие:

- необходимой материально-технической базы по футболу и организация на ней учебно-тренировочного процесса;

- образовательной программы спортивной подготовки;

- обеспеченности финансирования для содержания минимального количества учебных групп;

- высококвалифицированных руководящего и тренерско—преподавательского составов;

- региональной системы соревнований по футболу, позволяющей юным спортсменам выполнять установленные нормативные требования;

- административных помещений;

- возможности организации оздоровительно-спортивного лагеря;

- спортивных клубов и нелюбительских футбольных команд в регионе, в которых могли бы продолжить спортивную деятельность обучающиеся в спортивной школе.

8. Многолетняя подготовка футболистов начинается в 6-летнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. Этот срок распадается на 5 этапов.

9. Спортивно-оздоровительный этап (к занятиям допускаются дети младшего возраста (6-8 лет), имеющие письменное разрешение врача-педиатра; основной является работа, направленная на укрепление, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола и других спортивных и подвижных игр; дети на занятиях должны получать удовольствие от двигательной активности).

10. Этап начальной подготовки (к занятиям допускаются дети (9-11 лет), прошедшие спортивно-оздоровительный этап, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра; продолжается работа по укреплению здоровья, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры; в конце этапа проводится экспертная оценка

игровых умений и навыков; по результатам этой экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу; но тем не менее, все желающие продолжить футбольное образование, зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки).

11. Учебно-тренировочный этап (к занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые дети в возрасте 12-15 лет, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности).

12. Этап спортивного совершенствования (к занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые юноши в возрасте 16-17 лет, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности).

13. Этап спортивного мастерства (к занятиям допускаются на конкурсной основе здоровые юноши в возрасте 18-21 лет, успешно завершившие учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности и имеющие контакт с футбольными клубами).

14. На спортивно-оздоровительном этапе дети должны заниматься 4 часа в неделю, на этапе начальной подготовки - 5 часов в неделю, на учебно-тренировочном этапе - от 8 до 10 часов в неделю, на этапе спортивного совершенствования - от 12 до 16 часов в неделю, на этапе спортивного мастерства – более 16 часов в неделю.

15. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в футбольную школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом.

16. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу составляет 8 лет. В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- наличие у тренера—преподавателя квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

17. Минимальным количеством учащихся в группе на спортивно-оздоровительном и начального этапов является численность не менее 15 юных футболистов; 10-12 – на учебно-тренировочном этапе; 6-7 - на этапе спортивного совершенствования; 4 – на этапе спортивного мастерства.

18. При игре в футбол в команде 8-летних футболистов должно быть 6 игроков (вместе с вратарем), продолжительность тайма игры 20 минут; в команде 9-10-летних должно быть 7 игроков (вместе с вратарем), продолжительность тайма- 20 минут; в команде 11-12-леттнних должно быть 9 игроков (вместе с вратарем), продолжительность тайма - 25 минут; с 13-летнего возраста футболисты имеют в команде 11 игроков, но продолжительность тайма для 13-летних - 30 минут, 14-летних - 35 минут, 15-16-летних - 40 минут, 17 лет и старше – 45 минут.

19. Теоретическая подготовка спортсменов на этапах спортивной подготовки осуществляется в объеме от 12 до 54 часов по специальной программе.