

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета

от « 18 » 08 2023 г.
Протокол № 4



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности по виду спорта

ФУТБОЛ

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: до 10 лет

Автор-составитель:

Скориченко Андрей Иванович,
методист

г. Псков, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.	03
1.1. Характеристика футбола	04
1.2. Минимальный возраст для зачисления на обучение МБУ ДО ДООСЦ «Юность»	05
1.3. Наполняемость обучающихся в группах и нагрузка	
1.4. Требования к результатам освоения Программы	
1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы	08
Раздел 2. Учебный план	
2.1. Соотношение объем обучения тренировочного по предметным областям по отношению общему объему учебного плана (%).	09
2.2. Специальные принципы спортивной тренировки и их задачи.	09
2.3. Учебная нагрузка по годам обучения	10
2.4. Учебный план Базового уровня сложности	11
2.5. Учебный план Углубленного уровня сложности	12
2.6. Календарный учебный график базового и углубленного уровней сложности	13
2.7. Календарный учебный график базового и углубленного уровней сложности	14
Раздел 3. Методическая часть	
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	15
3.2. Методика контроля	16
3.3. Навыки в других видах спорта.	17
Раздел 4. Теоретические основы и методика физической культуры и спорта	
4.1. Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание	19
4.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности	29
4.3. Методы выявления одаренных детей	30
Раздел 5 Система контроля и зачетные требования	
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	33
Раздел 6. Воспитательная и профориентационная подготовка	
6.1. Методологические и методические принципы воспитания	36
6.2. Профориентационная работа	37
Раздел 7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
7.1. Требования безопасности перед началом занятий	
7.2. Требования безопасности во время занятий	
7.3. Требования безопасности по окончании занятий	
7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	
Раздел 8. Перечень информационного обеспечения	
	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «ФУТБОЛ» (далее - программа) для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» (далее - учреждение), разработана на основании приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629, в котором утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Нормативно-правовые основания проектирования программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816)

Основными задачами реализации образовательной программы является:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуре и спорта;

отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Целью образовательной программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственноэстетических качеств;

- развитие физических качеств футболистов силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств,

- *формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в футболе;*

- обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, удары по воротам) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в футбол;

- приучение к игровым ситуациям.
- выполнение нормативных требований.
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям футболом.
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Образовательная программа предусматривает двух уровневый сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта «Футбол».

Вариативные предметные области базового уровня:

- подвижные игры;
- судейская практика;
- спортивное и специальное оборудование.

Углублённый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углублённого уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта «Футбол».

Вариативные предметные области углублённого уровня:

- подвижные игры;
- судейская практика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

1.1. Характеристика футбола.

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных игровых задачах, особенно задач завершения атаки ударом по ворота. соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых

приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

1.2 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение , сроки обучения и минимальное количество обучающихся в группах МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

Особенности организации обучения футболу разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки футболистов на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся футболом.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование тренировочных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Срок реализации Программы – 10 лет.

1.3 Минимальная наполняемость обучающихся в группах, учебная нагрузка

Уровень сложности программы	Период (год) обучения	Минимальная наполняемость групп	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень сложности	1	15	6
	2	14	6
	3	12	8
	4	12	8
	5	10	10
	6	10	10
Углублённый уровень сложности	1	10	12
	2	10	12
	3	10	14
	4	10	14

1.4 Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения данной программы является приобретение учащимися следующих знаний: в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» **для базового уровня:**

- знание истории развития спорта
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятием физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня:

- знание истории развития футбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий футболом;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепления, здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом;

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углублённого уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретения опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вида спорта футбол» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – футбол;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – футбол;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде – футбол;
- знание техники безопасности при занятиях избранном виде спорта - футбол;
- приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду с порта – футбол.

В предметной области «вид спорта- футбол» для углублённого уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – футбол;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовке по избранному виду спорта – футбол;
- формирование мотивации к занятиям избранного вида спорта – футбол;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта – футболу, Правил судейства;
- опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта – футбол и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта – футбол, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углублённого уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта – футбол.

В предметной области «вида спорта футбол» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – футбол;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – футбол;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде – футбол;
- знание техники безопасности при занятиях избранном виде спорта - футбол;
- приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду с порта – футбол.

В предметной области избранного вида спорта – футбол углубленного уровня:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в футболе;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности- освоение соответствующих

возрасту, и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы для базового уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол

для углублённого уровня:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения и освоения базового и углублённого уровней подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных футболистов для достижения высоких спортивных результатов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) с учетом возрастных особенностей базового и углублённого уровней занимающихся.

Учебный план по образовательной данной программы базового и углублённого уровня в области физической культуры и спорта является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

2.1 В процессе реализации Программы по избранному виду спорта «Футбол» распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углублённого уровня в области физической культуры и спорта.

Соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углублённого уровней в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	–
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	–	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 – 30
1.5	Основы профессионального самоопределения	–	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2	Судейская подготовка	–	5 - 10
2.3	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

2.2 Специфические принципы спортивной тренировки:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед обучающимися в МБУ ДО ДООСЦ «Юность» по обучению футболу, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов;
- прохождение судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-

тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года проводится диспансеризация. Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию.

2.3 Учебная нагрузка по годам обучения на 44 недели

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углублённый уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	5	4	5
Общее количество часов в год	264 - 264	352 - 352	440 - 440	528 - 528	616 - 616
Общее количество занятий в год	132	176	220	176	220

2.4 Учебный план образовательного процесса на 44 недели базового уровня по виду спорта ФУТБОЛ

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана базового уровня сложности	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
					Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 - й год	2 -й год	3 – й год	4 - й год	5 – й год	6 – й год
	Общий объём часов	100%	2112						264	264	352	352	440	440
1.	Обязательные предметные области	65%	1376						173	173	230	230	286	286
1.1	Теоретические основы физической культуры и	10%			214				27	27	36	36	44	44
1.2	Общая физическая подготовка	25%				530			67	67	89	89	110	110
1.3	Вид спорта ФУТБОЛ	30%				632			79	79	105	105	132	132
2.	Вариативные предметные области	35%	736						91	91	123	123	154	154
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%				316			39	39	53	53	66	66
2.2	Специальные навыки	10%				210			26	26	35	35	44	44
2.3	Спортивное и специальное оборудование	10%			210				26	26	35	35	44	44
3.	Теоретические занятия				424				53	53	71	71	88	88
4.	Практические занятия					1688			210	210	282	282	352	352
4.1	Тренировочные мероприятия		1162						145	145	194	194	242	242
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия		526						65	65	88	88	110	110
4.3	Иные виды практических занятий		246						31	31	41	41	51	51
5.	Самостоятельная работа			244					30	30	41	41	51	51
6.	Аттестация		36						4	4	6	6	8	8
6.1	Промежуточная аттестация						18		2	2	3	3	4	4
6.2	Итоговая аттестация							18	2	2	3	3	4	4

2.5 Учебный план образовательного процесса на 44 недели углубленного уровня по виду спорта ФУТБОЛ

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана углубленного уровня сложности	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
					Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 – й год	2 – й год	3 – й год	4 – й год
	Общий объём часов	100%	2288						528	528	616	616
1.	Обязательные предметные области	75%	1716						396	396	462	462
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	230						53	53	62	62
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	15%	342						79	79	92	92
1.3	Вид спорта ФУТБОЛ	30%	686						158	158	185	185
1.4	Основы профессионального самоопределения	20%	458						106	106	123	123
2.	Вариативные предметные области	35%	572						132	132	154	154
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	230						53	53	62	62
2.2	Специальные навыки	10%	230						53	53	62	62
2.3	Судейская подготовка	5%	112						26	26	30	30
3.	Теоретические занятия				342				79	79	92	92
4.	Практические занятия					1488			343	343	401	401
4.1	Тренировочные мероприятия		1028						237	237	277	277
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия		992						229	229	267	267
4.3	Иные виды практических занятий		494						114	114	133	133
5.	Самостоятельная работа			498					115	115	134	134
6.	Аттестация		36						8	8	10	10
6.1	Промежуточная аттестация						18		4	4	5	5
6.2	Итоговая аттестация						18		4	4	5	5

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

Базовый уровень сложности

Основная цель обучения: обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению о приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- обще-развивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный. Основные направления тренировки базового уровня в эти года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На 1-й,2-й,3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

3.2 Методика контроля. Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Углубленный уровень сложности

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- формирование социально – значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные средства обучения:

- обще-развивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно- переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления 3-го и 4-го обучения года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований,

выполнения разрядных требований и т. д.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

Основная цель обучения

1 - 4-й годов обучения углубленных уровней сложности, в группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению
- приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

3.3 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе.

Как известно, игровая деятельность в футболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с мячом и без него с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий футболиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет баскетболист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных футболистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом.

В процессе подготовки футболистов используют:

- гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, соотнося их с действиями прочих обучающихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных футболистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие важно для успешного выполнения всех технико- тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным

футболистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений:

- упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение;
- упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов *легкой атлетики*. В тренировочном процессе футболистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижений по полю. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить футболистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится *подвижным и спортивным играм*, как средству всестороннего воспитания футболистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Футболисты получают представление об основных компонентах всякого движения

- направлении, амплитуде, напряжении, ритме
- и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

4. Теоретические основы и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов). В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Теоретические знания могут сообщаться футболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

4.1 Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуа-кробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Периодизация спортивной тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

Гигиенические знания и навыки.

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль 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. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Основы спортивного питания.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Спортивное питание. Классификация базовых спортивных пищевых добавок: протеины, гейнеры, аминокислоты, протеин, витамины и минералы. Роль спортивного питания в физическом развитии организма спортсмена. Примерное меню спортсмена

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Физическая подготовка.

Организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений;

Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т. д.). Но особенность состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований. Учитывая, что задачи на совершенствование технико-тактической подготовки остаются приоритетными.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Тренировочные средства ОФП объединены в четыре групп: гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

4. Теоретические основы и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов). В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует

учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Теоретические знания могут сообщаться футболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

4.1 Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культуры и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полу-кробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Периодизация спортивной тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

Гигиенические знания и навыки.

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические

основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль 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. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Основы спортивного питания.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Спортивное питание. Классификация базовых спортивных пищевых добавок: протеины, гейнеры, аминокислоты, протеин, витамины и минералы. Роль спортивного питания в физическом развитии организма спортсмена. Примерное меню спортсмена

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Физическая подготовка.

Организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений;

Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т. д.). Но особенность состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований. Учитывая, что задачи на совершенствование технико-тактической подготовки остаются приоритетными.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Тренировочные средства ОФП объединены в четыре групп: гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетающими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

- Отбивание мяча.

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

- Перевод мяча.

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

- Броски мяча.

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика.

Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

- Тактика нападения.

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

- Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

- Групповая тактика.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

- Командная тактика.

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

- Тактика защиты.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

- Индивидуальная тактика.

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

- Групповая тактика.

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

- Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной игры.

Процесс усвоения материала должен проходить в строгой последовательности с использованием упражнений соответствующей сложности для более строгого и эффективного усвоения технических и тактических приемов.

Интегральная подготовка на базовом уровне

- Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
- Многократное выполнение тактических действий.
- Подготовительные к футболу игры.
- Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
- Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Интегральная подготовка на углубленном уровне

- Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.
- Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Соревновательная подготовка.

Главной задачей соревновательной подготовки является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренний зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Техничко-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач работы детских спортивных центров является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановления работоспособности в группах СО, НП являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Данные средства восстановления используются также в УТ группах.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

4.2 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды спортивных соревнований	Уровень сложности программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	6г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.
Контрольные	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Отборочные				1	1	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Игры	22	22	22	22	28	28	28	28	28	28

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов

Содержание и методика работы на базовом и углубленном уровне подготовки.

Базовый уровень сложности 1-3 г.о

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Базовый уровень сложности 4-6 г.о.

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов.

На углубленном уровне сложности 1-2 г. о

в Центре «Юность» в отделении футбола решаются следующие задачи

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучение основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- подготовка и выполнение нормативов;
- освоение правил футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола.

Углубленный уровень сложности 3-4 г. о.

- укрепление здоровья;
- совершенствование всесторонней физической подготовки;
- с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры;
- овладение основами командной (11х11) тактики игры;
- совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
- развитие тактического мышления;
- определение игровых амплуа юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение требований II юношеского разряда;
- овладение элементарными навыками судейства;
- изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды;
- ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- воспитание умения заниматься самостоятельно - выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

4.3 Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6.9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11.8 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9.3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы углубленного уровня сложности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2.4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4.6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча Весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий не менее 5 раз)
	Жонглирование мячом (не менее 7 кол-во раз)

Раздел 5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня освоения программы по предметным областям на всех уровнях подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,

- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь). Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением тренерского совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, в форме тестирования по теоретической подготовке, участие в соревнованиях, полной выполнения Программы (посещаемостью тренировочных занятий) и выполнением обучающимися разрядных требований.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений.

Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Центра.

В Центре нормативы являются одной из форм промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в

сантиметрах.

- Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.
- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Контрольно-переводные нормативы по футболу

Упражнения	Базового уровня сложности									Углубленный уровень сложности											
	1 – 2 г.о. 8 – 9 лет			3 – 4 г.о. 10 - 11 лет			5 – 6 г.о. 12-13 лет			1-ый г.о. 14 лет			2-ой г.о. 15 лет			3-ий г.о. 16 лет			4-ый г.о. 17 лет		
Общая физическая подготовка																					
Балы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,0	6,2	6,4	5,6	5,8	6,0	5,3	5,4	5,5	5,0	5,1	5,3	4,8	4,9	5,2	4,7	4,8	5,0	4,6	4,7	4,9
Бег 300 м (сек)	60,0	64,0	68,0	59,0	62,0	66,0	57,0	60,0	64,0												
Бег 400 м (сек)										67,0	70,0	75,0	65,0	67,0	72,0						
Бег 1000 м (сек)																3,50	4,00	4,30	3,30	3,40	3,50
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	170	160	150	180	170	160	190	180	170	210	190	180	215	195	185	220	200	190
Специальная физическая подготовка																					
Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	5,9	7,0	7,4	5,8	6,7	7,1	5,7	6,4	6,8	5,6	6,2	6,6	5,5	6,0	6,4	5,4	5,8	6,0	5,3	5,4	5,6
Удар по мячу на дальность (сумма ударов 2-х ног) м	30	28	25	34	30	28	38	34	30	42	38	34	46	43	40	50	48	46	54	52	50
Вбрасывание мяча с аута, м	10	8	6	12	10	8	14	12	10	15	13	11	16	14	12	17	15	13	19	17	15
Техническая подготовка																					
Жонглирование (кол.раз)	5	4	3	6	5	4	8	7	6	10	9	8	12	11	10	20	17	15	25	22	20
Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	2	1	4	3	2	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7	9	8	7

Примечание: минимальное количество баллов при переводе на следующий год обучения – 24, при положительной сдаче всех нормативов

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности учащихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям футболом, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании мальчиков занимающихся футболом объединяются общей направленностью: формирование потребности к занятиям, к физическим упражнениям, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерства;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морального стимулирования, повышение мотивации;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований, их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, на выставки;
- тематические выставки и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление команд на различных районных и городских мероприятиях, поздравление мальчиков с днем рождения.

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

6.1 Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности;
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер;
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход; -воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое(формирует положительный морально- психологический климат в спортивном коллективе)

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают у пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы; -показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется

способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

6.2 Профориентационная работа:

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей. Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий» В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд – профессия»

7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности.

1. На должность педагога дополнительного образования по футболу допускаются лица, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, подтвержденное дипломом, или обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.
2. При поступлении на работу педагог дополнительного образования должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.
3. С педагогом дополнительного образования проводятся следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу);
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный на рабочем месте (периодически 2 раза в год);
 - внеплановый (при проведении тренировочных сборов, летней оздоровительной компании).
4. Педагог дополнительного образования должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и оказанию первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям футболом допускаются обучающиеся 8 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям для групп начальной подготовки – I года обучения. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере для групп тренировочного этапа.

6. В обязанности педагога дополнительного образования входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях при проведении занятий является одной из важнейших задач педагога дополнительного образования.

7. Педагог дополнительного образования и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режима труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

8. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.

9. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

7.1 Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

7.2 Требования безопасности во время занятий.

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

2. Не выполнять технических действий без педагога, а также без страховки.

3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

4. Для избежания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.

5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.

7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.

8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.

9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

7.3 Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастном случае с обучающимся педагог должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию первой медицинской помощи.

2. Одновременно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя, а также медицинского работника учреждения.

3. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию обучающихся согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

4. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными.

6. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Список литературы

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г.).
 2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 147 от 27 марта 2013 г.).
 3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
 4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
 5. Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
 6. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
 7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-Р.
 8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554).
 9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
 10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2011. - 543 с.
 11. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.:Олимпия, 2007.
 12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/М.А.Годик.-М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006
 13. Голомазов С.,Чирва Б. «Теория методика футбола. Техника игры»-М.: СпортАкадемПресс, 2002
 14. Комплексный контроль в спортивных играх. Годик М.А., Скородумова А.П.-М.: Советский спорт. 2010
 15. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) Москва, 2013
 16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика/Г.В.Монаков-2-е изд.-М.: Советский спорт, 2007
 17. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол.-М.: Олимпия, 2007. 1 этап (8-10 лет).
 18. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Варюшкин В.В., Лопачев Р.Ю., 2014.
 19. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография/А.В. Петухов.-М.: Советский спорт, 2006.
 20. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.: Граница, 2008
 21. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.-М.: Человек, 2010
 22. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин.-М.: Физическая культура, 2007
 23. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов.-М.: Профиздат, 2011
- Литература для обучающихся и родителей**
1. Энциклопедия для детей «Аванта +», том «Спорт», 2006 г.

2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте [Текст]/ В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Спортивные игры (под ред. Ю.Д. Железняк).- М., 2000.
4. Спортивные игры (под ред. Ю.Д. Железняк).- М., 2000
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/М.А. Годик.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006
6. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Варюшкин В.В., Лопачев Р.Ю., 2014.

Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей

1. www.football-abc.com - Программа подготовки юных футболистов.
2. www.футбол-удары.рф - Индивидуальная подготовка юных футболистов.
3. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.
4. www.rfs.ru - Российский футбольный союз.
5. <http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки Российской Федерации.
6. Официальный сайт МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - www.unostpskov.ucoz.ru

