

Управление образования Администрации города Пскова

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

Принята на заседании
Педагогического совета

от «27» 03 2017 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

 Кимезин А.Ю.
03 2017 г.

37/08

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта

ФУТБОЛ

(Разработана на основе федерального стандарта по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта России от 27.03.2013 № 147)

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: до 8 лет

Автор-составитель:
Скориченко Андрей Иванович,
методист

г. Псков, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.	04
1.1. Характеристика футбола	05
1.2. Отличительные особенности футбола	06
1.3. Специфика организации обучения.	07
1.4. Структура системы многолетней подготовки.	09
1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, Минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки.	12
Раздел 2. Учебный план.	12
2.1. Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям.	13
2.2. Соотношение видов подготовки тренировочного процесса по разделам обучения (%)	18
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе.	19
Раздел 3. Методическая часть.	21
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.	21
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	21
3.1.2. Физическая подготовка	25
3.1.3. Специальная физическая подготовка	25
3.1.4. Техническая подготовка	27
3.1.5. Тактическая подготовка	33
3.1.6. Интегральная подготовка.	35
3.1.7. Соревновательная подготовка	36
3.1.8. Психологическая подготовка	37
3.1.9. Инструкторская и судейская практика	37
3.1.10. Восстановительные средства и мероприятия.	38
3.1.11. Воспитательная работа	38
3.2. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки.	39
3.2.1. Этап начальной подготовки	39
3.2.2. Тренировочный этап.	40
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	42
3.3.1. Общие требования безопасности	42
3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий	43
3.3.3. Требования безопасности во время занятий	43
3.3.4. Требования безопасности по окончанию занятий	44
3.3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	44
3.4. Объем максимальных тренировочных нагрузок.	44
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.	46
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	47
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	50
4.3. Требования к результатам освоения Программы	51
4.3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	51
4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.	52

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения программы	53
5.1. Список литературы	53
5.2. Литература для обучающихся и родителей	54
5.3. Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей	54
Приложение 1.	55
Календарь спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДООСЦ «Юность» на 2017 год. (отделение спортивные игры – футбол)	55

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказом Министерства спорта России от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программа определяет направление и содержание тренировочной работы в отделении

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.

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 воротам. 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.

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.

1.2. Отличительные особенности футбола.

Отличительной особенностью современного футбола с его внезапными, мгновенными и постоянными переходами от наступления к обороне и наоборот требует от всех спортсменов быстрых действий и мгновенной реакции, развитого игрового мышления, стремительных перемещений с мячом и без мяча. Хорошая физическая готовность и психологическая устойчивость являются залогом успешного решения постоянно усложняющихся задач. Современный футбол стал более интенсивным во всех отношениях.

Вот что характерно для современного футбола:

1. Быстрый, внезапный и эффективный уход от соперника. При скоростном отрыве игрок обязан видеть поле и уметь обработать мяч.
2. Умение вести единоборство с соперником, сохранять контроль над мячом в условиях скученности игроков.
3. Ведение мяча, сковывание действий соперника или выключение его из игры с помощью обводки.
4. Использование флангов в качестве весьма важного пространства для атаки в сочетании с действиями перед воротами игроков, обладающих хорошим завершающим ударом и умело играющих головой.
5. Неожиданное для соперника изменение направления.

После успешного отражения атаки — внезапная и сильная передача защитника через свободного игрока, передача, исключаящая риск и обещающая успешное развитие и завершение атаки.

6. Использование впереди игроков взрывного плана, постоянно нацеленных на удар по воротам, которые своим напором и перемещениями дают возможность организовывать прорывы и наносить удары по воротам из второй линии атаки.

Значение **любой системы** заключается в таком планомерном размещении игроков по полю, которое соответствует их индивидуальным особенностям и дает возможность добиться наибольшей эффективности как в обороне, так и в нападении.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» (далее - программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«ДООСЦ «Юность» (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от от 27.03.2013 № 147, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях футболом и специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Футбол» на всех этапах (периодах) подготовки.

1.3 Специфика организации обучения.

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.

Прием на обучение по Программе устанавливается Учреждением самостоятельно, согласно положению о приеме (Приказ Минспорта РФ №731 от 12.09.2013г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»).

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет. Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения). Срок реализации Программы – 7 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом действующих ФГТ.

Организацию учебно-тренировочной работы начинают с формирования групп начальной подготовки и учебных групп. Количество учебных групп и число обучающихся в группах в Центре «Юность» определяет и устанавливает данная программа.

Решение поставленных группами задач возможно только при выполнении учебного плана.

На различных возрастных этапах подготовки, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со спортсменами высокой квалификации.

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в Центре «Юность» подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места в городских, областных, российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

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).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность 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 спортивными школами 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 инструкторской и 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.

1.4. Структура системы многолетней подготовки футболистов.

Спортивная подготовка футболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДООСЦ «Юность» разработана данная предпрофессиональная программа.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя

определения уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Этапы многолетней подготовки футболистов.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 2 лет;

На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 8 лет, желающие заниматься футболом, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и допуск врача.

На этапе начальной подготовки учащиеся обучаются 2-3 года в зависимости от выполнения нормативов по ОФП и спортивного (3 юн.).

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по ОФП и технической подготовке и 3 юн. разряд по футболу. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП (выполнения спортивного разряда).

Задачи тренировочного этапа (периода начальной специализации):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Эффективность обучения по виду спорта футбол зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУ ДО ДООСЦ «Юность» (Центр «Юность») и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Начало учебного года в Центре «Юность» – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Центра «Юность» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки футболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа. Теоретические

занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке и игровой практики.

В образовательной программе определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке и соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной подготовки				
1-й год	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	8 - 9	12	8	
3-й год	9 - 10	12	8	
Тренировочные группы				
1-й год	10 - 11	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП (3-юн. разряда)
2-й год	11 - 12	10	14	
3-й год	12 - 13	10	16	
4-й год	13 - 14	10	18	

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 и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки -2 часа;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;

- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе соотношение объемов тренировочного процесса по разделам

обучения включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техничко-тактическая подготовка.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка футболиста в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа 10% от общего объема учебного плана;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных общероссийских и международных, проводимых территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

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

Учебный – план по годам обучения (рассчитан на 44 недели).

№	Разделы подготовки	в % отношении от общего количества часов учебного плана	Этап подготовки							
			Начальная подготовка			Тренировочный этап				
			1	2	3	1	2	3	4	
1.	Теория и методика	10	26	35	35	53	61	70	79	

	физической культуры и спорта											
2.	Общая физическая подготовка	10-20	51	70	70	75	89	105	79			
3.	Специальная физическая подготовка	10-20	26	35	33	75	92	105	113			
4.	Техническая подготовка	15-35	92	12 2	12 0	13 0	151	140	153			
5.	Тактическая подготовка	5-10	13	17	20	54	60	70	79			
6.	Интегральная подготовка	15-30	40	52	51	10 5	123	140	194			
7.	Участие в соревнованиях	5-10	12	17	19	26	30	60	79			
8.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	6	6	10	12			
9.	Контрольно-переводные, отборочные испытания		4	4	4	4	4	4	4			
	Всего за год часов		264	352	352	528	616	704	792			

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.

План-график распределения учебных часов.

Для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	-	26
ОФП	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	51
Техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	-	92
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	-	-	13
Интегральная подготовка	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	-	40
СФП	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	-	26
Учебные игры соревнования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	12
Контрольные, переводные испытания		2							2			-	4
Всего за год												-	264

Для групп начальной подготовки 2 года обучения (8 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	-	35
ОФП	6	6	7	6	7	7	6	6	7	6	6	-	70
Техническая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	12	13	14	4	-	122
Тактическая подготовка	3	3	2	1	1	1	2	2	2			-	17
Интегральная подготовка	5	5	5	4	3	3	4	6	6	6	5	-	52
СФП	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	-	35
Учебные игры и соревнования	3	3	1	1	1	1	2	2	3			-	17
Контрольные, переводные, испытания	2									2		-	4
Всего за год													352

Для групп начальной подготовки 3 года обучения (8 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4		35
ОФП	6	6	7	6	7	7	6	6	7	6	6	-	70
Техническая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	12	12	13	4	-	120
Тактическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2			-	20
Интегральная подготовка	5	5	5	4	3	3	4	6	6	6	4	-	51
СФП	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	-	33
Учебные игры и соревнования	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2		-	19
Контрольные, переводные, испытания	2									2		-	4
Всего за год												-	352

Для групп тренировочного этапа 1 года обучения (12 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	6	5	6	5	6	5	6	5	5	4		-	53
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	-	75
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	-	130
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-	54
Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	-	105
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	-	75
Учебные игры и соревнования	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4		-	26
Контрольные, переводные, испытания	2									2		-	4
Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	1	1			-	6
Всего за год													528

Для групп тренировочного этапа 2 года обучения (14 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	6	5	7	7	7	7	6	5	5	5	1	-	61
ОФП	8	8	8	9	10	10	10	9	7	6	4	-	89
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	16	15	16	7	-	151
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		-	60
Интегральная подготовка	10	10	11	10	10	11	12	13	14	15	7	-	123
СФП	9	9	8	8	8	10	10	10	10	10			92
Учебные игры и соревнования	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4		-	30
Контрольные, переводные, испытания	2									2		-	4
Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1				-	6
Всего за год													616

Для групп тренировочного этапа 3 года обучения (16 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	4	-	70
ОФП	9	9	11	12	13	14	10	9	8	7	3	-	105
Техническая подготовка	13	13	13	11	11	12	14	14	15	14	10	-	140
Тактическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	4	-	70
Интегральная подготовка	13	13	13	11	11	12	14	14	15	14	10	-	140
СФП	9	9	11	12	13	14	10	9	8	7	3	-	105
Учебные игры и соревнования	6	6	4	3	3	3	6	8	8	8	5	-	60
Контрольные, переводные, испытания	2									2		-	4
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		-	10
Всего за год													704

Для групп тренировочного этапа 4 года обучения (18 часов)

Разделы подготовки	месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физического воспитания и спорта	7	7	8	8	9	8	7	7	7	7	4	-	79
ОФП	8	8	7	7	7	7	9	8	7	7	4	-	79
Техническая подготовка	15	15	13	13	14	13	15	15	15	15	10	-	153
Тактическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	8	9	7	4	-	79
Интегральная подготовка	20	20	16	16	15	15	20	20	21	21	10	-	194
СФП	10	10	9	9	8	10	11	12	13	14	7	-	113
Учебные игры и соревнования	9	9	4	4	4	4	9	10	10	10	6	-	79
Контрольные, переводные, испытания	2										2	-	4
Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	2				-	12
Всего за год													792

2.2. Соотношение видов подготовки тренировочного процесса по разделам обучения.

В процессе реализации Программы по избранному виду «Футбол» должны быть предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к объему учебного плана:

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%).

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	20	20	20	15	15	10	10
Специальная физическая подготовка	10	10	10	15	15	15	15
Техническая подготовка	35	35	35	25	20	20	15
Тактическая подготовка	5	5	5	10	10	10	10
Интегральная подготовка	15	15	15	20	20	25	30
Соревнования	5	5	5	5	10	10	10

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60 до 90 % от устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки.

По завершении обучения обучающиеся **должны знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол.

Уметь:

- выполнять технические приёмы;

- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

По окончании тренировочного этапа ожидается выполнение обучающимися нормативов второго юношеского разряда.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в детских оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения тренировочного процесса, в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.3. 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, сообразовывая 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 сердечно-сосудистой, 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.

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.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

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. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание.

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.

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.

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, полукробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

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.

Основы музыкальной грамоты. Основные понятия музыкальной грамоты: ритм, такт, темп, динамичность, мотив, мелодия. Формы музыкально-ритмического обучения. Характеристика средств обучения музыкальной грамоты. Основы композиции и методика составления произвольных программ.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования. Учета и контроля в управлении тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущей, оперативный. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления. Периодизация спортивной подготовки, особенности тренировки на разных этапах.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий.

Единая всероссийская спортивная квалификация.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных организаций и ответственность за такое противоправное влияние.

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.

3.1.2. 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.

3.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной). СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. Видами СФП являются спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость).
- Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».
- Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью) с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
- Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
- Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».
- Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращении интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

- Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3.1.4. Техническая подготовка

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря..

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.

Техника владения мячом полевого игрока.

• Удары по мячу ногами.

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру.

При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

• Удары по мячу головой.

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

• Остановки мяча.

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

- Ведение мяча.

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

- Обманные движения (финты).

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами.

Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение.

Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

- Отбор мяча.

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

• Вбрасывание мяча.

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря.

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и крестным шагами, а также прыжки и падения.

• Ловля мяча.

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

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

3.1.5. 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 определенному 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.

3.1.6. 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 этапе начальной подготовки

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

Интегральная подготовка на тренировочном этапе

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

3.1.7. 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 утренняя 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.

3.1. 8. 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.

3.1.9. 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.

3.1.10. 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.

3.1.11. 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.

3.2. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки.

3.2.1. Этап начальной подготовки

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

Задачи:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разностаронней 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.

3.2.2.Тренировочный этап

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры.

Задачи:

1. 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;
2. Прочное овладение основами техники и тактики футбола;
3. Приучение к соревновательным условиям;
4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов.

На тренировочном этапе в Центре «Юность» в отделении футбола решаются следующие задачи

1-2 год обучения

- 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;
- выполнение требований III юношеского разряда;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола.

3-4 год обучения.

- 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.

Учебный год в группах НП-2,3-го года обучения, в УТ группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Структура тренировочного занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

3.3.1. 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.

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, ботинки, 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.

3.3.3. 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.

3.3.4. 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.

3.3.5. 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.

3.4. Объем максимальных тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Если рассматривать специфику футбола в многолетнем тренировочном процессе, то заметим, что в первые годы обучения футбол не был средством обучения. Упражнения были главными обучающими элементами подготовки. На этапе совершенствования футбол является той отправной точкой, с чего начинается вся целевая работа. Сам футбол должен быть нашим учителем, потому что он создает такие обучающие ситуации, которые идеальны для роста игрока. А сама игра неизмеримо сложнее придуманных упражнений. Научиться соревноваться очень важно для достижения успеха. Участие в соревнованиях способствует проверке и воспитанию характера. Это такой труд, в котором не растрачиваются, а напротив - растут физические и духовные силы. Распределение нагрузки по периодам обучения зависит от функционального состояния футболистов и календаря внутренних и внешних соревнований.

Подготовительный период обычно делится на два этапа. На первом зимнем этапе (обще-подготовительном) целесообразно планировать больше занятий по общефизической подготовке. В это время создается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Уделяется много внимания и совершенствованию техники игры в футбол.

Примерное содержание в процентах по видам подготовки выглядит так:

50% - физическая подготовка,

40% —совершенствование в технике игры

10% —совершенствование в тактике.

На этом этапе постепенно увеличивается объем работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Тренировочный объем растет вплоть до весеннего этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Интенсивность же нагрузки на первом этапе невелика. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода. Следовательно, тренировочный год футболистов фактически состоит из двух полугодий, каждый из которых имеет подготовительный и соревновательный периоды.

Большая тренировочная нагрузка, как правило, не дает непосредственного роста результатов. Требуется определенный промежуток времени. Но в то же время выполнение объемной работы обеспечивает долговременную спортивную форму, а интенсивная нагрузка стимулирует непосредственно рост спортивных результатов.

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода 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 утренняя 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.

В соревновательном периоде планирование занятий зависит от календарных соревнований. В условиях длительного соревнования, каким является футбольный сезон, не следует ограничиваться только специфическими футбольными нагрузками. Иначе в динамике спортивных достижений будет наблюдаться снижение работоспособности. Поэтому вполне закономерным будет включение промежуточных этапов, в которых повышением общего объема неспецифических нагрузок можно обеспечить необходимый уровень общей работоспособности. А это послужит необходимым условием сохранения и дальнейшего развития специальной работоспособности.

В переходном периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	Этап начальной подготовки 2-3-го года обучения	Тренировочный этап 1-3-го года обучения	Тренировочный этап 4-го года обучения
Количество часов в неделю	6	8	12-16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4 - 5	6
Общее количество часов в год	264	352	528-704	792
Общее количество тренировок в год	132	176	176-220	264

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня освоения программы по предметным областям на всех этапах 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.

4.1. 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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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 3x10 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 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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 взмаха 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)

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	Начальная подготовка									Тренировочные группы											
	ГНП 1 8 лет			ГНП 2 8-9 лет			ГНП 3 9-10 лет			ТЭ 1 10-11 лет			ТЭ 2 11-12 лет			ТЭ 3 12-13 лет			ТЭ 4 13-14 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.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативности тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает педагог с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Текущий контроль уровня подготовленности обучающихся проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения, «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Сроки и периоды проведения текущего контроля успеваемости с начала и до окончания учебного года в соответствии со сроками Годового календарного учебного графика на текущий учебный год, учебным планом по виду спорта, календарями спортивно-массовых мероприятий различных комитетов и ведомств. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися образовательной программы по итогам каждого этапа обучения освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для групп начальной подготовки, и тренировочных группах 1-3 года обучения в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях по видам спорта.

Формы приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая и специально-физическая подготовка;
- выполнение нормативов спортивных разрядов согласно уровню подготовки;
- тактико-техническое мастерство - результаты участия на соревнованиях.

Сроки и периоды проведения промежуточной аттестации определены календарным учебным графиком.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится во время тренировочного занятия в рамках годового учебного плана. Промежуточная аттестация проходит один раз в год в конце учебного года на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в целом.

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

4.3. Требования к результатам освоения Программы.

4.3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта – футбол:

- 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.

4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- 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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 этапов по периодам подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных футболистов для достижения высоких спортивных результатов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. 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 и 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

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
МБУ ДО ДООСЦ «ЮНОСТЬ» НА 2017 ГОД.**

Отделение – спортивные игры (футбол)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Возрастная группа
1.	Первенство г. Пскова по мини-футболу	02-10. 01.2017	Псков «Электрон»	2004-2005 г.р. 2006-2007 г.р.
2.	Участие в Финальных соревнованиях Псковской области по мини-футболу среди общеобразовательных школ	16-17.01.2017 20-21.01.2017 12-13.01.2017 24-25-01.2017	Псковский р-он пос. Писковичи, спортзал	2005-2006 г.р. 2003-2004 г.р. 2001-2002 г.р. 1999-2000 г.р.
3.	Открытое Первенство ДООСЦ «Юность» на снегу	по календарю	Псков Машиностроите ль	2005-2006 г.р. 2007-2008 г.р. 2003-2004 г.р.
4.	Традиционный турнир по мини-футболу памяти А. Матросова	23-25.02.2017	г. Великие Луки	2005 г.р
5.	Турнир по мини-футболу в г. Пскове	21-23.02.2017	г. Псков	2007 г.р.
6.	Первенство ДООСЦ «Юность» по мини-футболу	по субботам, воскресеньям	Политехн. кол. «Электрон»	2005-2006г.р. 2007-2008г.р.
7.	Проведение товарищеских матчевых встреч приглашенных команд	по воскресеньям	Псков Машиностроите ль	2006 г.р.
8.	Традиционный международный турнир по футболу «Псковская Весна 2016»	по положению	Псков Машиностроите ль	2003, 2004 г.р. 2005, 2006 г.р. 2007-2008 г.р.
9.	Первенство г. Пскова по футболу «Весна»	По календарю	Псков Машиностроите ль	2004-2005 г.р. 2004-2005 г.р. 2006-2007 г.р.
10.	Участие в турнире по футболу посвященного «Дню России»	12 июня 2016	г. Псков «Машиност»	2006-2007г.р. 2004г.р.
11.	Проведение матчевых встреч между командами Центра «Юность»	По назначению	Псков Машиностроите ль	Все возраста