

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №6
протокол № 01 «30» 08 2021 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
приказ № 446 от «31» 08 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

ФУТБОЛ

Срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы:
Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Иванова М.А. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе,
Завгородний К.Д. – инструктор-методист,
Тертычный М.С. – старший тренер-
преподаватель.

город Ростов-на-Дону
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – футбол.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней).

2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения
- 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

4. Воспитательная и профориентационная работа

5. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Информационное обеспечение программы

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации №939 от 15.11.2018 года «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».

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: развитие способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Задачи программы:

- ✓ воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ развивать физические качества обучающихся;
- ✓ обучать основам техники и тактики футбола;
- ✓ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- ✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- ✓ повышать уровень спортивной подготовленности футболистов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

1.2. Характеристика вида спорта – футбол.

Футбол (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего

профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1, 2,	7	Не менее 15
	3,4	8	
	5, 6	10	
Углубленный уровень сложности	1, 2	14	Не менее 10
	3, 4	15	Не менее 5

1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

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

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

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

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
формирование социально-значимых качеств личности;
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

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

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

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

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

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

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

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

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других

видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

умение определять средства музыкальной выразительности;
умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях ДЮСШ с элементами дистанционных технологий, обучения по индивидуальным планам подготовки и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха.

Дистанционное обучение - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и обучающимся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме (с использованием специализированной информационно-образовательной среды: Zoom, Moodle, WhatsApp, Skype форумы, электронная почта и т.д.), предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий, методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ с возможностью постоянных контактов всех участников образовательного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске;
- участие тренера в соревнованиях (индивидуальный план или обучение с применением дистанционных технологий)

Индивидуальный план формируется личным тренером для группы спортсменов и оформляется документально.

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта футбол.

Наименование	Уровни сложности программы
---------------------	-----------------------------------

предметных областей	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	16	4	18	4	21	3	18	3	22
ОФП (общая физическая подготовка)	20	66	20	84	21	109	10	63	10	73
СФП (специальная физическая подготовка)							15	94	15	109
Вид спорта- футбол:										
- техническая подготовка;	28	89	25	105	22	114	15	94	12	87
- тактическая подготовка	4	13	4	17	4	21	5	31	5	37
- психологическая подготовка	3	10	4	17	4	21	5	31	5	37
- участие в соревнованиях	4	13	5	22	7	37	7	44	7	51
- КПП - медико-восстановительные мероприятия (медицинский контроль)	2	6	2	8	2	10	2	12	2	14
- Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	22	67	24	101	28	145	20	125	18	131
Основы профессионального самоопределения							8	50	10	73
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	5	16	6	26	5	26	3	19	3	22
Акробатика	5	16	4	18	3	16	2	12	2	14
Инструкторская и судейская подготовка							5	31	8	58
Итого часов в год	100 %	312	100 %	416	100 %	520	100 %	624	100 %	728

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Организация 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 дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы правильного выполнения технических приемов в футболе, расположению футболистов на поле, групповых взаимодействий в обороне и в атаке, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки на батуте способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование

суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба.

Занимаясь дзюдо, футболист совершенствуется в выполнении укрывания мяча корпусом, а также развивает свою ловкость и силу.

Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками.

Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений. (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок).

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжелой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно-силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

2.2. План учебного процесса

№ п/п	Содержание занятий	Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год обуч ения	2 год обуч ения	3 год обуч ения	4 год обуч ения	5 год обуч ения	6 год обуч ения	1 год обуч ения	2 год обуч ения	3 год обуч ения	4 год обуч ения
<i>Теоретические занятия</i>											
1	Место и роль физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	История развития избранного вида спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Основы спортивного питания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Требования техники безопасности Меры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	профилактики, первая помощь										
11	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Профессиональная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Правила судейства и проведение соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Единая всероссийская спортивная классификация	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Итого	16	16	18	18	21	21	18	18	22	22
Практические занятия											
1	ОФП (общая физ. подготовка)	66	66	84	84	109	109	63	63	73	73
2	СФП (специальная физ. подготовка)							94	94	109	109
3	Вид спорта- футбол:										
	- техническая подготовка;	89	89	105	105	114	114	94	94	87	87
	- тактическая подготовка	13	13	17	17	21	21	31	31	37	37
	- психологическая подготовка	10	10	17	17	21	21	31	31	37	37
	- участие в соревнованиях	13	13	22	22	37	37	44	44	51	51
	-техничко-тактическая (интегральная) подготовка	67	67	101	101	145	145	125	125	131	131
	-КПН -медико- восстановительные мероприятия	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
4	Основы профессионального самоопределения							50	50	73	73
5	Различные виды спорта и подвижные игры	16	16	26	26	26	26	19	19	22	22
6	Инструкторская и судейская подготовка							31	31	58	58
7	Акробатика	16	16	18	18	16	16	12	12	14	14
8	ИТОГО	296	296	398	398	499	499	606	606	706	706
9	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	312	312	416	416	520	520	624	624	728	728

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке футболистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на футбольном поле как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями футболистов, просматривать видеоматериал по футболу и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она

органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

№	Название темы	Содержание темы
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2.	История футбола	История футбола, лучшие команды - побеждавшие чемпионат Мира, лучшие игроки.
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию
9.	Требования техники	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил

	безопасности. Меры профилактики, первая помощь	поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
10.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
11.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
12.	Требования к оборудованию, инвентарю спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
13.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
14.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
15.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

Общая физическая подготовка

Базовый уровень сложности 1,2,3,4,5,6 года обучения

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся - 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 в футболе и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.
- Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

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

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения

1. 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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно

передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание 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, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. 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 мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Основы профессионального самоопределения

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения.

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся, формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных

ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). Контроль тренера и самоконтроль футболиста. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Вид спорта. Футбол

Базовый уровень сложности 1,2,3,4,5,6 год обучения

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При решении задач технической подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии со следующими методическими положениями:

1. Технические приемы изучать и улучшать настолько возможно в тех условиях, в которых они используются в игре. С данной целью технические приемы следует изучать в движении, сочетая одни приемы с другими.

2. Обучение следует начинать с технических приемов, которые служат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом серединой подъема упрощает изучение всех иных ударов.

3. В процессе изучения технических приемов нужно акцентировать внимание на главных деталях движения. При выполнении ударов нужно уделять внимание положению опорной ноги.

4. Начинать изучение нужно с разъяснения, показа и выполнения приема в общем. В случае, если не получается сделать прием в общем, следует осваивать его по частям.

5. При обучении технике следует использовать способ многократного повторения, применяя круговую тренировку.

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

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Психологическая подготовка

Важной фигурой в учебно-тренировочном процессе считается преподаватель. Если преподаватель пользуется авторитетом, любит свою работу, хорошо знает предмет,

обладает необходимым педагогическим тактом и объективностью, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам, его работа будет эффективной. В процессе организованных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах осуществляется процесс воспитания занимающихся.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренер, наблюдая за своими воспитанниками, составляет для себя довольно точное представление о них, что позволит ему вовремя исправлять возможные ошибки. Важным средством воспитательного воздействия также являются личные беседы, которые дают возможность ближе узнать всех членов команды.

В воспитании детских коллективов особое значение имеют соревнования. Общеизвестно, что хорошо организованные соревнования способствуют дисциплинированности учащихся и повышению их успеваемости. Без индивидуального подхода к занимающимся невозможно решение воспитательных задач.

Оборудование, инвентарь. (рекомендованные)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Спортивная экипировка (рекомендованная)

1	Бутсы футбольные
2	Гетры футбольные
3	Перчатки вратарские
4	Рейтузы для вратаря
5	Свитер для вратаря
6	Трусы футбольные
7	Футболка
8	Щитки футбольные
9	Манишка

Вид спорта. Футбол

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4 год обучения

Техническая и тактическая подготовка футболистов

Существует единство между технической, тактической, физической и психологической подготовкой. В случае, если у игроков выпадает один из перечисленных компонентов, в футболе невозможно добиться высоких спортивных результатов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно проводиться систематически. А на определенных этапах тренировки некоторым компонентам может быть уделено большее внимание.

Для повышения спортивного профессионализма футболистов нужно как можно больше применять в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений, которые имели бы ограниченную взаимосвязь с игрой и отражали бы специфику действий в нападении и защите с учетом занимаемого места в команде.

Совершенствование технико-тактических приемов может осуществляться в общем и

по частям, при помощи подводящих и специальных упражнений. При всем этом условия их выполнения должны быть облегченными, что даст возможность занимающимся наиболее качественно овладеть структурой движений. Многократные повторения упражнений и постепенное усложнение условий выполнения разученных приемов — два условия совершенствования технико-тактических приемов игры. Это возможно за счет:

- включения в упражнение большего количества мячей;
- увеличения или уменьшения расстояния до партнера;
- включения пассивного, а затем активного сопротивления;
- ограничения игровой площадки при увеличении количества игроков в учебных играх;
- создания численного перевеса защитников и нападающих;
- уменьшения времени на атаку ворот;
- ограничения количества передач в различных частях площадки в двухсторонних играх

Психологическая подготовка

Психологическое состояние спортсмена во многом определяет достижение хороших результатов.

Существует большое количество примеров, когда более сильная в физическом, техническом и тактическом отношении команда проигрывала команде менее подготовленной, но показавшей большую стойкость и волю к победе.

При овладении техникой, тактикой и развитии физических качеств очень важно значение психических функций и качеств личности. Развитые волевые качества, мышление, память, внимание, наблюдательность необходимы для овладения различными составляющими спортивной подготовки. Психологическая подготовка является составной частью спортивной тренировки.

Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию. На протяжении всех периодов тренировки должна проводиться общая психологическая подготовка спортсмена. Развитие моральных и волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями являются ее ведущими задачами.

На развитие инициативы и творчества необходимо обращать особое внимание. Для этого можно использовать упражнения, при выполнении которых тактические задачи решаются различными путями. Большое значение имеет систематичность проведения занятий, своевременность начала и окончания занятий, грамотная организация, учет успеваемости и посещаемости. В условиях соревнований совершенствуются моральные и волевые качества в большей мере. Одной из отличительных особенностей соревнований по спортивным играм является эмоциональность. Поэтому их организация и проведение заслуживают серьезного внимания. Поведение тренера имеет воспитательное воздействие на обучающихся. Грамотная установка на игру, профессиональное руководство игрой, уверенные и спокойные замечания в перерывах дисциплинируют участников.

Каждый спортсмен, тренируясь, должен поставить перед собой определенную задачу и стремиться к ее выполнению. От личных усилий спортсмена, от его морального и психологического состояния, технико-тактической и физической подготовленности во многом зависит воспитание его воли. Общие рекомендации для воспитания волевых качеств:

- Ставить и выполнять конкретные задачи, начиная с простых, отвечающих возможностям спортсмена.
- Задания необходимо выполнять вовремя и качественно.
- Соблюдать режим дня и питания.
- Приучать себя работать над слабыми сторонами в физической и технико-тактической подготовке.

В тактической подготовке особенно важно развитие специализированных восприятий. В сложных игровых условиях проявление психических функций требует от спортсмена сосредоточенного внимания, которое не может длиться неограниченное

время. Отсюда важно развивать его устойчивость, умение мобилизоваться в нужные моменты.

При различных игровых действиях успех в не меньшей степени зависит от наблюдательности, быстроты оценки игровых моментов, умения контролировать свои действия. Нередки случаи, когда неудачный исход игры объясняется неумением преодолевать отрицательные эмоции.

Установлено, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоций на исход соревновательной борьбы проявляется в потере уверенности, снижении остроты тактического мышления, чрезмерной возбудимости или апатии.

Для преодоления отрицательных эмоций рекомендуется воспитывать в игроках чувство долга и ответственности, закреплять положительные действия в тренировочном процессе. При разборе учебно-тренировочных занятий и прошедших соревнований необходимо обращать внимание на недостатки психологического характера. Тренировки и игры лучше проводить в условиях, приближенных к игровым. Кроме того, следует чаще принимать участие в ответственных соревнованиях.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Базовый и углубленный уровень

Основные технические приемы футболистов – это бег, перемещения, прыжки, остановки, повороты, ведение, остановки и передачи мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др.

Легкоатлетические упражнения: - бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000, 3000 м, 6- и 12-минутный бег; - прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; - метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

Акробатические упражнения: - кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. - длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

Подвижные игры хорошо развивают быстроту, ее нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. (Заморозка, Волк во рву и т.д.) Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке футболистов.

Волейбол является увлекательным видом спорта, который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в футболе. Волейбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в волейбол, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы. Это поможет футболисту, еще лучше проявлять себя в длительных матчах, где приходится выполнять большой объем беговой работы. Волейбол отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией. Волейбол открывает новые возможности развития координации, что положительно скажется на футбольном мастерстве. Как в футболе, так и в волейболе очень важно уметь работать в команде. Хороший игрок знает, когда надо отдать мяч другому, а когда можно попытаться забить гол самому. Волейбол учит мгновенно понимать партнеров по команде без слов, на основе их движений и жестов.

Гандбол (ручной мяч) – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом. Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма,

что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

Инструкторская и судейская практика

Углубленный уровень

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками), самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомит с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения.

При проведении соревнований и их организации, в каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации. Вне зависимости от масштабов соревнований положение о них является обязательным. Положение о соревнованиях представляет собой документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с их организацией и проведением. Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций с тем, чтобы они могли тщательно к ним подготовиться. Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Место и сроки проведения.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша.
6. Порядок зачета и определение победителя.
7. Особые условия соревнований (дополнительное время в играх и его продолжительность, выявление победителей при ничейном исходе встреч или равном количестве очков, допустимое количество замен).
8. Порядок оформления команд и участников для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок игроков.
9. Наименование судейской коллегии.
10. Порядок подачи, рассмотрения протестов на проведенную игру, рассмотрения дисциплинарных вопросов.
11. Ответственность команд за нарушение дисциплины игроками, ответственность администрации стадионов и клубов за поддержание порядка во время игр.
12. Места соревнований и требования к ним.
13. Финансовые условия участия в соревнованиях.
14. Награждение победителей.

Системы розыгрыша. В практике проведения соревнований по футболу применяются круговая, олимпийская или смешанная системы. При выборе системы розыгрыша учитываются задачи, стоящие перед соревнованием; возможные сроки проведения; количество участников. Круговая система предоставляет возможность всем участвующим коллективам встретиться между собой (в один или два круга) и наиболее объективно выявить соотношение сил соревнующихся команд.

Порядок игр по круговой системе определяют жеребьевкой номеров команд. На

основании определившихся номеров коллективов составляется расписание игр турнира. Важно определить количество календарных дней и общее количество встреч с тем, чтобы составить расписание игр. Количество встреч определяется по формуле: $X = A \cdot (A - 1)/2$, где X — количество игр; A — общее количество команд участниц. Например, если в соревнованиях участвуют 8 команд, то количество встреч в одном круге будет равно $X = 8 \cdot (8 - 1)/2 = 28$. Рассмотрим один из простейших способов, при котором график игр расписывают непосредственно по турам. При четном количестве команд их номера записывают в два столбика, начиная с первого номера, который пишется в левом столбике сверху, и далее в последовательном порядке против часовой стрелки проставляют остальные номера первого тура. Для составления следующих туров номера передвигают против часовой стрелки, оставляя первый номер на одном и том же месте. Если число команд нечетное, то вместо следующего четного числа ставят цифру «ноль». Команда, номер которой по календарю сводится в пару с цифрой «ноль», в данном туре не играет. Пример для 6 команд

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5

Когда в соревнованиях выступает большое количество команд, а время проведения ограничено, календарь встреч по круговой системе несколько изменяется. Все команды предварительно делят на подгруппы, в которых проводят встречи по круговой системе и определяют место каждого участника. Занявшие первые места играют между собой, вторые — между собой и т.д. Результаты игр оцениваются определенным количеством очков за выигрыш, ничью и проигрыш. Если в соревнованиях участвует от коллектива одна команда, применяются следующие оценки в очках: победа — 2, ничья — 1, поражение — 0.

Для проведения краткосрочных турниров, в которых принимает участие достаточно большое число команд, используют олимпийскую систему с выбыванием после первого поражения. Система заключается в том, что команда, проигравшая встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате в конце соревнований остаются две команды, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

Акробатика.

Базовый и углубленный уровень

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое).

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Акробатические упражнения:

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево - с места, Рондат.
Сальто вперед в группировке, согнувшись.
Сальто назад в группировке, согнувшись.

Медико-биологические средства восстановления

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок

и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	6 часов	3	312 часов
	3-4-ый	8 часов	4	416 часов
	5-6-ой	10 часов	4-5	520 часов
Углубленный	1-2-ой	12 часов	4-6	624 часа
	3-4-ый	14 часов	5-6	728 часов

3.3. Методические материалы

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

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

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

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и

соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы. Требования безопасности перед началом занятий.

Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

При занятиях в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Опоздавшие к началу тренировочного занятия или игры не допускаются.

Требования безопасности во время тренировочных занятий по футболу.

На тренировочных занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя, капитана команды.

Все обучающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

Тренировочные занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

Во время тренировочных занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица, обучающимися другими видами спорта.

Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить тренировочное занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления директора или представителя администрации ДЮСШ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ДЮСШ.

4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокаций, паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации ДЮСШ.

4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ №6 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы №6, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя

координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;

- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6
8	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
9	«Активный отдых – каким он должен быть»: <ul style="list-style-type: none"> • Посещение местных достопримечательностей • Прогулки в парках и т.д. 	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
10	Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
11	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
13	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
14	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
15	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
16	Основные спортивные понятия:	В течение учебного года

	«основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	
17	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
19	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
18	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь
19	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
20	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

Система контроля и зачетные требования.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков и вратарей по технической подготовке:

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы базового уровня 1-го – 2-го годов обучения.

п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	7.2	7.0	6,9	6,7	6.6
2.	Челночный бег 3x10 м.	9.9	9.7	9,5	9,4	9.3
3.	Прыжок в длину с/м (см)	110	115	125	130	135
4	Жонглирование мячом (количество раз)	2	3	4	5	6
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	9.5	9.0	8,5	8.0	7.5

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая подготовленность: набрать не менее **15 баллов** за выполнение **5 нормативов по ОФП, СФП и технической программе.**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
для 1-2 годов обучения базового уровня**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	1	7.0	6,9	6,7	6.6	6.4
		2	6,9	6,7	6.6	6.4	6.1
2.	Челночный бег 3x10 м.	1	9.7	9,5	9,4	9.3	9.2
		2	9,4	9.3	9.2	9.1	8.9
3.	Прыжок в длину с/м (см)	1	125	130	135	140	145
		2	130	135	140	145	150
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	1	2	3	4	5	6
		2	3	4	5	6	7
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	1	9.0	8,5	8.0	7.5	7.3
		2	8,5	8.0	7.5	7.3	6.9

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая и техническая подготовленность: набрать не менее 15 баллов за выполнение 5 нормативов по ОФП, СФП и технической программе
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
для 3-4 годов обучения базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	3	6,7	6,6	6,4	6,1	5,7
		4	6,7	6,4	6,2	5,9	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м.	3	9,6	9,5	8,9	8,3	7,7
		4	9,3	9,2	8,5	8,0	7,5
3.	Прыжок в длину с/м (см)	3	135	140	155	170	180
		4	140	150	165	180	190
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	3	6	8	12	14	16
		4	8	10	14	17	20
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	8,0	7,5	7,0	6,8	6,4
		4	7,5	6,8	6,3	5,8	5,5
6	Удар по мячу на точность	3	2	3	4	5	6
		4	3	4	5	6	7

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Физическая и техническая подготовленность: набрать не менее 18 баллов за выполнение 6 нормативов по ОФП, СФП и технической программе
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
5-6-го годов обучения базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	5	6,4	6,2	5,8	5,2	5,0
		6	6,0	5,9	5,5	5,0	4,5
2.	Челночный бег 3x10 м.	5	8,9	8,6	8,1	7,6	7,1
		6	8,6	8,4	7,9	7,4	6,9

3.	Прыжок в длину с/м (см)	5	160	165	180	187	200
		6	170	180	190	195	210
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	5	10	12	16	20	26
		6	12	16	20	26	30
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5	6,7	6,4	6,0	5,6	5,2
		6	6,2	6,0	5,6	5,3	5,2
6	Удар по мячу на точность	5	3	4	5	6	7
		6	4	5	6	7	8
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	5	11,2	10,8	10,3	9,8	9,3
		6	9,9	9,6	9,3	8,9	8,5
8	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	5	35	40	45	50	55
		6	40	50	55	60	65
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность(м)	5	15	18	20	25	30
		6	25	30	34	40	45
2	Бросок мяча на дальность (м)	5	12	16	20	24	28
		6	16	20	24	28	32

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

- 1. Физическая подготовленность:** набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП и технической программе. (для полевых игроков)** и 30 баллов за выполнение 10 нормативов по **ОФП, СФП технической программе. (для вратарей).**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

1-2-го годов обучения углубленного уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	1	5,9	5,5	5,0	4,5	4,3
		2	5,5	5,0	4,5	4,3	4,2
2.	Челночный бег 3x10 м.	1	8,4	7,9	7,4	6,9	6,7
		2	7,9	7,4	6,9	6,7	6,6
3.	Прыжок в длину с/м (см)	1	180	190	200	210	220

		2	190	200	210	220	230
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	1	16	20	26	30	34
		2	20	26	30	34	40
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	1	6,0	5,6	5,3	5,2	5,1
		2	5,6	5,3	5,2	5,1	4,8
6	Удар по мячу на точность	1	4	5	6	7	8
		2	4	5	6	7	8
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	1	9,6	9,3	8,9	8,5	8,3
		2	9,3	8,9	8,5	8,3	8,1
8	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	1	50	55	60	65	72
		2	55	60	65	72	80
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность(м)	5	30	34	40	45	50
		6	34	40	45	50	60
2	Бросок мяча на дальность (м)	5	20	24	28	32	36
		6	24	28	32	36	38

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

- 1.** Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП и технической программе**. (для полевых игроков) и 30 баллов за выполнение 10 нормативов по **ОФП, СФП технической программе**. (для вратарей).

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
3-4-го годов обучения углубленного уровня**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	3	5,0	4,5	4,3	4,2	4,0
		4	5,0	4,5	4,3	4,2	4,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	3	7,4	6,9	6,7	6,6	6,4
		4	7,4	6,9	6,7	6,6	6,4
3.	Прыжок в длину с/м (см)	3	200	210	220	230	240
		4	210	220	230	240	250
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	3	26	30	34	40	46
		4	30	34	40	46	50

5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6
		4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6
6	Удар по мячу на точность	3	5	6	7	8	9
		4	5	6	7	8	9
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	3	9,3	8,9	8,5	8,3	8,1
		4	9,3	8,9	8,5	8,3	8,1
8	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	3	55	60	65	72	80
		4	60	65	72	80	90
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность(м)	3	34	40	45	50	60
		4	40	45	50	60	70
2	Бросок мяча на дальность (м)	3	24	28	32	36	38
		4	28	32	36	38	40

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

- 1. Физическая подготовленность:** набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по **ОФП, СФП и технической программе**. (для полевых игроков) и 30 баллов за выполнение 10 нормативов по **ОФП, СФП технической программе**. (для вратарей).

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на батуте.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по футболу.

Антидопинговые правила.

Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под

влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приемы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №10. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.

Тема №11. Профессиональная подготовка

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Тема №12. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.

Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №13. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №14. Правила судейства и проведение соревнований.

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема №15. Единая всероссийская спортивная классификация

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки. Нормативы принимаются во время

тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется Единой Всероссийской спортивной квалификации по виду спорта.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 года **№880** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 **№196** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 **№ 939** "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";
6. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. **№ 816** «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных

- технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
 9. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
 10. Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
 11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 13. Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
 14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Методическая литература

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
3. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.
4. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007г.
6. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
7. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. 1999г.
8. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина. 1986г.
9. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П. Губа, П.В.Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова. 2010г.
10. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под общ. ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010г.
13. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
14. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. 1983г.
15. Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
16. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.

6.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -

www.sportedu.ru/

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
11. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>