

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Общие положения.....	3
1.2.	Направленность, цели и задачи реализации программы.....	5
1.3.	Характеристика видов спорта.....	6
1.4.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.....	7
1.5.	Планируемые результаты освоения программы (по видам спорта)....	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
2.1.	Календарный учебный график.....	11
2.2.	План учебного процесса.....	11
2.3.	Расписание учебных занятий.....	11
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	23
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям.....	23
3.2.	Рабочие программы по предметным областям.....	47
3.3.	Объемы учебных нагрузок.....	59
3.4.	Методические материалы.....	60
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей.....	69
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы....	71
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	74
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	77
6.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	80
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	80

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Футбол» муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по футболу «Олимп» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий футболом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Футбол» МУДО «ДЮСШ «Олимп» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Приказ Минспорта России 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»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
-
- Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «ФУТБОЛ» МУДО «ДЮСШ «Олимп» ориентирует на:
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;
 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и футбола;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
 - подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

При разработке и реализации Программы учитывались *возрастные особенности обучающихся*, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Младший школьный возраст (8-10 лет).

У детей в возрасте 8-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры

головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 8-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом функционального уровня взрослого человека. В целом организм в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

Особое внимание при разработке и реализации Программы уделено соблюдению *возрастных психофизиологических особенностей именно юных футболистов.*

Возрастные особенности юных футболистов младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно – силовые. При проведении занятий необходимо учитывать, что обучающиеся 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому необходим внимательный индивидуальный подход к обучающимся. Именно в этом возрасте большие объемы физических нагрузок сдерживают формирование технических навыков. Поэтому не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять большое количество упражнений, изучать на одном занятии более 2-х-3-х технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Составы должны быть 3*3; 4*4; 5*5 на площадках: 20*30 м; 27,5*39,5; или 6*6 без вратарей на площадке 34,5*46,5 м (до 9 лет). Вратарь может играть в поле, если того захочет, даже забивать мячи.

В этом возрасте мышцы развиваются неравномерно: быстрее - крупные мышцы (бедра, спины, голени), медленнее мелкие (это главная причина, почему обучающиеся плохо выполняют упражнения на точность).

В 8-10 лет следует заниматься с отягощением в 1/3 веса тела, но ограничивать частоту занятий. Следует исключить упражнения долгого виса (более 15-17 сек), упражнения с

натуживанием. Больше использовать упражнений динамического характера. В каждом занятии необходимо давать упражнения для укрепления стопы (5-7 минут).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Срок реализации Программы – 10 лет. В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Футбол» МУДО «ДЮСШ «Олимп» - физкультурно-спортивная.

Цели:

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Задачи:

- укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области футбола;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «ФУТБОЛ», осуществить отбор одарённых детей;
- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;
- организовать посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта

Футбол (англ. football, «ножной 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 самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер», которое в наши дни получило широкое распространение в ряде англоязычных стран.

Специфика игры футбол

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести и силы.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации, как на поле, так и в обычной жизни он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности

Этапы Подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальное количество состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	Первый год	12	18	8 лет
Базовый уровень сложности	Второй год	12	18	9 лет
Базовый уровень сложности	Третий год	10	18	9-10 лет
Базовый уровень сложности	Четвертый год	10	18	10-11 лет
Базовый уровень сложности	Пятый год	10	18	11-12 лет
Базовый уровень сложности	Шестой год	8	16	12-13 лет
Углубленный уровень сложности	Первый год	8	14	12-13 лет
Углубленный уровень сложности	Второй год	8	14	13-14 лет
Углубленный уровень сложности	Третий год	6	10	14-15 лет
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	6	10	16 лет

Минимальный возраст для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта «Футбол» составляет 8 лет (8 лет должно исполниться до окончания календарного года).

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Для учащихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- 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.

2. В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- 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.

3. В предметной области «Вид спорта»:

- 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.

4. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- 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.

5. В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- 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.

УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ

1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание эстетических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

2. В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- 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 психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области «Основы профессионального самоопределения»:

- 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.

4. В предметной области «Вид спорта»:

- 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.

5. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- 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.

6. В предметной области «Судейская подготовка»:

- 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.

7. В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

8. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- 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

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам; учетом требований СанПиН.

Примерный календарный учебный график представлен в таблицах 2-11.

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются «Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся» МУДО «ДЮСШ «Олимп».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

План учебного процесса представлен в таблице 12.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

2.3. Расписание учебных занятий

Учебные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно.

Под расписанием учебных занятий понимается еженедельный график проведения занятий (тренировок), утвержденный распорядительным актом руководителя образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей занимающихся и года освоения Программы в соответствии с СанПиН.

Расписание учебных занятий представлено в приложении к Программе.

2.1.4 Базовый уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь							Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь							Июль							Август							Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы**																												
		01-07	08-14	15-21	22-28	29-05-10	06-12	13-19	20-26	27-10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-12-04.01	05-11	12-18	19-25	26-01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30-03-05.04	06-12	13-19	20-26	27-04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-06-05.07	06-12	13-19	20-26	27-07-02.08	09-09	10-16	17-23	24-31																																																																	
		Недели																																																				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
1.	Обязательные предметные области	6	4	6	6	6	6	7	6	5	5	6	3	4	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	7	6	6	3									4	5	5	239																																																														
1.1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	1	1	1	37	37																																																									
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	1	1	1	37																																																										
1.2	Практические занятия	5	3	5	5	5	5	6	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	6	5	5	3											3	4	4	202																																																													
1.2.1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	3	4	4	92		92																																																											
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2		2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	0	0	0	110		110																																																					
2.	Вариативные предметные области	2	0	2	2	2	2	1	2	3	3	2	5	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	5									4	3	3	125																																																													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						1	1	4	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	2	3	3	55		55																																																								
2.2	Специальные навыки									1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	к	к	2	0	0	57		57																																																										
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)									1	1	1	1																																														9		9																																																									
2.4	Иные виды практических занятий				1	1						1		1																																															4		4																																																							
3.	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																																																																																				
4	Аттестация		4																																																								4																																																											
4.1	Промежуточная аттестация		4																																																										4			4																																																						
		ИТОГО																																																																																																																	368	37	327	4

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	Общий объем часов	4600	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические занятия	458	27	27	37	37	46	46	55	55	63	63
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	458	27	27	37	37	46	46	55	55	63	63
1.2.	Практические занятия		164	164	202	202						
1.2.1	Общая физическая подготовка	580	81	81	92	92	115	115	-	-	-	-
1.2.2	Общая и специальная физическая подготовка	358	-	-	-	-	-	-	83	83	96	96
1.2.3	Вид спорта	1378	83	83	110	110	138	138	166	166	192	192
2.	Вяпийативные предметные области		81	81	125	125	157	153	244	240	285	285
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	650	27	22	55	55	69	69	55	55	63	63
2.2	Специальные навыки	916	46	46	57	52	70	62	98	94	127	123
2.3	Судейская подготовка	238	-	-	-	-	-	-	55	55	64	64
3 2.4	Спортивное и специальное оборудование	118							14	14	3 1	3 1
2.5	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18		
2.6	Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
4.	Аттестация	52	4	4	4	4	4	8	4	8	4	8
4.1	Промежуточная аттестация	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.2	Итоговая аттестация	12						4	4			4

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 по 15 сентября ведется индивидуальный отбор детей. Календарный учебный график по этапам подготовки указан в таблицах № 2-11.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время в учреждении открывается в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения в спортивно-оздоровительный лагерь направляются лучшие спортсмены.

Для учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно по индивидуальному заданию тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

С 1 по 6 год обучения - базового уровня сложности

С 1 по 4 год обучения - углубленный уровень сложности

Таблица №13

Этапы подготовки	Период обучения
Базовый уровень сложности	Первый год
Базовый уровень сложности	Второй год
Базовый уровень сложности	Третий год
Базовый уровень сложности	Четвертый год
Базовый уровень сложности	Пятый год
Базовый уровень сложности	Шестой год
Углубленный уровень сложности	Первый год
Углубленный уровень сложности	Второй год
Углубленный уровень сложности	Третий год
Углубленный уровень сложности	Четвертый год

Этап *базового уровня сложности* (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения);

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта - футбол, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 1-6 года обучения (*таблицы № 19,20*).

На этап углубленного уровня сложности зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп углубленного уровня сложности 1-4 года обучения (*таблицы № 19*).

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МУДО «ДЮСШ «Олимп».

Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 сентября по 15 сентября текущего года. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу.

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. Для перевода на этапы углубленного уровня сложности необходимо выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1 -й, 2-й год обучения);
Группы формируются по итогам индивидуального отбора, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.
Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап углубленного уровня сложности (периоды: 3-й, 4-й год обучения);
Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

По решению Педагогического совета и на основании медицинского заключения о физическом состоянии обучающегося возможен его перевод через этап (период этапа) обучения, при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Зачисление учащихся в ДЮСШ проводится на основании локальных актов учреждения: «Положение о наборе (индивидуальном отборе)», «Положение о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся».

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- на этапе базового уровня сложности 1,2,3 года обучения - 2 часов;
- на этапе базового уровня сложности 4,5,6 года обучения - 3 часов;
- на этапе углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Реализация Программы предусматривает учёт общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объема средств общей физической подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технико-тактических действий;

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту; обучение технике и тактике, правилам; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно.

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; чёткую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только с обучающимися, желающими заниматься футболом, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

При реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Футбол» предусмотрены следующие **формы организации учебных занятий**:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта; различные виды спорта и подвижные игры, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций и пр.); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

По типу организации деятельности обучающихся в процессе занятий различают урочные и внеурочные формы занятий.

Урочные формы характеризуются:

- наличием расписания занятий;
- руководящей ролью тренера-преподавателя;
- относительно постоянным и однородным составом группы;
- четкой регламентацией деятельности спортсменов;
- связью с предыдущим и последующим учебными материалами;

- контролем посещения и успешности.

Внеурочные формы имеют более свободную, не всегда чётко регламентированную организацию деятельности (например, самостоятельные занятия, соревнования и т.д.).

По содержанию учебного материала занятия могут быть теоретическими и практическими. Наибольшее значение для практики имеют практические занятия.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие **разновидности**:

- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложения физических качеств.

Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств.

Контрольные занятия направлены на определение успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

Структура учебного занятия соответствует динамике работоспособности спортсменов. Так, в начале занятия применяются различные упражнения, которые сокращают период втягивания организма в работу, потом идет напряженная мышечная деятельность, а в конце даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Таким образом, групповое занятие условно делится на следующие части:

- подготовительную (общую и специальную),
- основную,
- заключительную.

Цель подготовительной части заключается в повышении функциональной активности всех органов и систем за счёт использования широкого круга обще-подготовительных упражнений. Особенно это касается более инертной вегетативной нервной системы. В ходе специально-подготовительной части занятия обеспечиваются необходимые координация движений и энергетическая база для выполнения основных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Объективным показателем достаточности разминания является показатель частоты сердечных сокращений на уровне 120-140 уд. / мин.

Основная часть занятия строится, как правило, по следующей схеме:

- совершенствование приемов, которые изучались на предыдущих занятиях;
- изучение новых приемов и действий;
- совершенствование приемов и действий в условиях, приближенных к соревновательным и моделирование соревновательной деятельности.

Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы привести деятельность основных систем организма обучающихся в спокойное состояние, для этого применяются бег трусцой, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, стретчинг (это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий) и общая растяжка, подводятся итоги занятия и даются домашние задания.

Средства и методы обучения

Средства обучения (тренировки) – это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на усовершенствование мастерства спортсмена.

В подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых – бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передача мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики. Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма футболистов и их интеллект неодинаково, и поэтому срочный тренировочный эффект упражнений различаются как по величине, так и по направленности.

Планирование и контроль нагрузок в футболе проводится с использованием следующих характеристик.

Первая из них – специализированность упражнений, в соответствии с которой все они разделяются на две группы: специфические (игровые) и неспецифические (неигровые). В свою очередь специфические (футбольные) упражнения разделяются на командные, групповые и индивидуальные.

Вторая характеристика – направленность упражнений на развитие физических качеств футболистов. Есть упражнения смешанной направленности, при выполнении которых совершенствуются сразу несколько проявлений разных физических качеств футболистов. Это происходит, как правило, при выполнении командных и групповых упражнений. Есть упражнения избирательной направленности, при выполнении которых совершенствуется преимущественно какое-то одно физическое качество. Это, как правило, неспецифические упражнения.

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

- разминка. Она состоит из двух частей. Первая часть – игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2-3 минуты стретчинг и т.д.). Или упражнения «школы футбола» (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки – это координационные, беговые и прыжковые упражнения;
- групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;
- командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;
- упражнения физической подготовки;
- упражнения разминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех этих упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т. д.

Методы тренировки – это способы, с помощью которых тренер-преподаватель добивается овладения обучающимися знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Все методы обучения и тренировки делятся на три группы:

- словесные,
- наглядные,
- практические (специальные).

В процессе обучения и тренировки все эти методы применяются в различных соотношениях в зависимости от этапа подготовки и конкретных задач. Каждый метод должен использоваться не стандартно, а приспосабливаться к конкретным требованиям.

Словесные методы: лекции, беседы, объяснения, рассмотрение и анализ, методические указания и рекомендации.

Лекция - специально подготовленное сообщение по одному из вопросов обучения или тренировки. Лекция имеет определенный план, а материал в ней излагается в определенной последовательности.

Беседа - свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы.

Помощь - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера-преподавателя обучающимся. Чаще всего используется во время ознакомления и изучения приёмов и непосредственно сочетается с практическими методами.

Рассмотрение и анализ могут иметь различную направленность (техническую, тактическую, психологическую, методическую, соревновательную), часто используются для оценки отдельных сторон обучения и тренировки. Необходимым условием повышения эффективности обучения и тренировки является привлечение спортсменов к рассмотрению и анализу их действий.

Указания и рекомендации являются заключительной частью рассмотрения и анализа техники приемов и действий, отдельных занятий, выступлений спортсменов в соревнованиях др. Должны быть конкретными и убедительными, основываться на реальных наблюдениях в процессе занятий и соревнований.

Наглядные методы включают в себя: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр соревнований.

Показ - наиболее распространенный наглядный метод, с которого начинается изучение каждого нового приема. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.

Иллюстрирование - использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов.

Демонстрация наглядных средств - просмотр с отдельной темы научных материалов, приборов, устройств, видеозаписей, учебных фильмов.

Просмотр соревнований - специально организованное наблюдение с определенной целью: особенности техники, тактики, поведения спортсмена, эффективность действий и тому подобное. Просмотр, как правило, проводится по заранее определенной схеме и предполагает определенную систему регистрации. После просмотра проводятся его обсуждение, рассмотрение и анализ.

Специфические методы работы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

в) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Центральным компонентом подготовки футболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются ещё более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств. В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней предпрофессиональной подготовки в футболе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе на базовом уровне осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- 1 этап предварительной базовой подготовки (группы 1,2,3 года обучения);
- 2 этап предварительной базовой подготовки (группы 4,5,6 года обучения).

Группы 1 этапа предварительной базовой подготовки (1 этап Б.У.)

В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На 1 этапе Б.У. осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнонаправленную физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по футболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

Основные средства обучения на данном этапе:

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

Методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на 1 этапе Б.У. используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения (возрастам), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Группы 2 этапа предварительной базовой подготовки (2 этап Б.У.)

В группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, выполнившие требования по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

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

Средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

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

Направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля: определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Организация занятий по Программе на углублённом уровне

1,2 года обучения

Основные задачи:

1. Развитие специальных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно – силовых качеств, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Совершенствование техники приемов игры, их разностороннее и вариативное выполнение, умение их сочетать и применять в условиях близких, к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям и совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты и совершенствование их в игре.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

5. Совершенствование индивидуальной, групповой, командной тактики.

6. Совершенствование морально-волевых качеств, умения готовиться и участвовать в соревнованиях, проводить комплекс восстановительных мероприятий.

Средства направленные на обучение и совершенствование двигательных навыков: общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, соревновательные упражнения, двухсторонние игры с заданиями или с определенной установкой.

Средства направленные на развитие физических качеств:

- быстрота (беговые упражнения, прыжковые, упражнения с отягощениями и без них, скоростно-силовые упражнения);
- сила (силовые упражнения на определенные группы мышц, гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями);
- выносливость:
- общая – кросс, спортивные игры;
- специальная – применяя тренировки со средними, большими и субмаксимальными режимами нагрузки при частоте пульса 150 – 180 уд/мин.

Методы: соревновательный, повторный, переменный, равномерный интервальный, ориентирования, варьирования, лидирования.

Методика контроля. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля: определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

3,4 года обучения

Задачи:

1. Повышение физической подготовленности до уровня требований команд высших разрядов.
2. Достижение высокой технической подготовленности на основе индивидуализации мастерства (техника должна стать стабильной, вариативной, устойчивой к сбивающим факторам).
3. Достижение стабильности мастерства при выполнении технико – тактических действий своего амплуа (овладение всеми тонкостями тактической подготовки).
4. Подведение уровня подготовленности к модельным требованиям команд мастеров
5. Достижение высоких спортивных результатов.

На этом этапе увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика, число занятий с большими нагрузками. Физическая подготовка приобретает специализированный характер. Развитие специальных двигательных качеств ведется одновременно и ведущее место отводится развитию специальной выносливости.

Средства, специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений. Средства общей направленности применяются в основном для восстановления физической работоспособности.

Главное вывести молодых спортсменов на тот уровень нагрузок, тренировочные формы соревновательных упражнений который присущ командам мастеров при постоянном росте спортивно – технического мастерства. Техническая подготовка направлена на расширение вариативности технических действий и обеспечение перестройки технического мастерства на основе роста физических способностей, завершается специализация игроков с учетом амплуа в команде.

Основным методом тактической подготовки становится - метод моделирования.

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (базовый и углубленный уровни).

Повышение теоретической подготовленности футболиста способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служат личный опыт, опыт других спортсменов, научно-методическая литература.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок

Предметная область «Общая физическая подготовка» (базовый уровень), «Общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень):

В подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на общую физическую подготовку, развитие физических качеств:

- неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах);
- специфические (тактико-технические).

Упражнения первой группы способствуют развития базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы), в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества специфические.

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, направленность, объём и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого периода подготовки и отдельного занятия.

Упражнения общей физической подготовки необходимо подбирать таким образом, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере роста тренированности обучающихся, а сами занятия по общей физической подготовке проводились регулярно и были эмоционально окрашены. Во время занятий необходимо также максимально использовать свежий воздух.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Основной задачей общей физической подготовки является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, подвижности.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Говоря о физической подготовки футболиста, чаще всего выделяется три основных категории силы:

- статическая сила – способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для основных проявлений силы;
- динамическая сила – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывная сила – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Методы развития силы

1) Метод максимальной нагрузки: 85-100% от максимальной возможности игрока; количество повторений: 1-5 в серии, время отдыха: 2-3 мин. между сериями, постоянное движение.

2) Метод «до изнимажения»: 70-85% от максимальной возможности игрока; количество повторений: 5-10 в серии, время отдыха: 2-4 мин. между сериями с соответствующим движением.

3) Метод динамической нагрузки: 25-50% от максимальной возможности игрока; количество повторений: 6-10 в серии, время отдыха: 2-5 мин. между сериями, быстрое движение.

4) Метод сниженной нагрузки: 10-25% от максимальной возможности игрока; количество повторений: 12-20 в серии, время отдыха: 2-5 мин. между сериями, быстрое движение.

Средства развития силы

Упражнения со снарядами: гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в паре); преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом); упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

Формы развития силы

- Круговая: расположившись в определенных точках по кругу, футболисты выполняют упражнения установленного объема с требуемой интенсивностью;
- Игровая: игры и соревнования.

Выносливость - способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности.

У футболистов различаем общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью.

Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях.

Выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, не смотря на усталость. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий уровень моральных и – особенно – волевых качеств. Воля – активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствия и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Методы развития выносливости

Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

В детском и подростковом возрасте выносливость у футболистов развивают соответствующими этому возрасту формами и методами. На этом этапе подготовки тренировочные занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Проводить их лучше всего в форме игр.

У юношей выносливость развиваем строго по плану, позднее – на занятиях по повышению общей выносливости. Развивая специальную выносливость, необходимо сразу определить, в какой форме она должна проявляться, у каких (с точки зрения возраста и уровня подготовки) игроков и в какой тренировочный период.

Методов развития выносливости несколько:

метод непрерывной нагрузки – развивает общую выносливость. Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки – взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140-150 ударов в минуту;

метод непрерывно меняющейся нагрузки (фартлек) – заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч);

метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

А – метод меняющейся нагрузки. Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности. Отрабатываемые движения повторяются. Используется для развития как общей, так и специальной выносливости;

Б – метод интервальной нагрузки. Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций. Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов.

При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки: чем занятие короче, тем нагрузки больше. В периоды отдыха организм не успевает восстанавливаться полностью. Метод коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости;

метод «под давлением» - суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30-50 с. с перерывом на отдых, равным 90-120с. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

Средства развития выносливости

Длительные процессы: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных игр методом интервальной нагрузки; повторение цепочки игровых действий и комбинаций; контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте).

Формы тренировки выносливости

1. Круговая
2. На определенных местах.
3. Параллельная.

Быстрота - способность выполнять в определённых условиях какие-либо действия за возможно короткое время.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнёров.

Быстрота реакции мышления. Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов.

Различают простую реакцию – ответ на один импульс «старт» и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуации на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

Быстрота выполнения простых игровых действий. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фаза возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не только от его уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т.д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Зависит от общего умения двигаться. Необходимо рассматривать комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов. Зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации.

Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков.

Методика развития быстроты и скорости

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные.

Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Методы развития быстроты и скорости

1) Метод повторения движений с максимальным усилием.

В его основе – повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

2) Метод отработки реакции на неожиданный импульс.

Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

3) Метод повторных движений в облегченных условиях.

Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удается преодолевать «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

Средства развития быстроты

Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м (средняя – максимальная – средняя – максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).

Формы тренировки быстроты

1. Поточная.

2. Маятниковая.

3. Параллельная.

Гибкость – это качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы. Упражнения выполняются двумя-тремя сериями по 10–20 повторений в каждой серии. После каждой выполненной серии нужны упражнения на расслабление мышц. В упражнения на гибкость включаются всевозможные растяжки, махи ногами, наклоны, выпады и другие подобные упражнения.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по многу раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного

комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых обучающийся становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки). Очень полезны всевозможные игры («вышибалы», «пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнёра, изменить направление движения и т. п.).

Методические указания к развитию гибкости:

1. общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

2. специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

3. упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений

Ловкость

Ловкость – способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, которые «задает» игра. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к движению и состояние организма). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной.

Основная задача общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания.

Метод развития ловкости

В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координации движений – единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее необходимо развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе следует использовать сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока.

Средства развития ловкости

Бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезанием, «слалом»); комплексы акробатических упражнений индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения); прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

Формы тренировки ловкости: поточная, на местах, круговая.

Подвижность

Подвижность – способность выполнять большой объем движений. Эта способность – основа для правильного (с позиции, как их качества, так и количества) исполнения движений.

Футболистам подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия, но степень сложности действий зависит от состояния игрока.

Методы развития подвижности

Метод активных упражнений – выполнение упражнений с изменением скорости движения, с одновременной ритмичной сменой напряжения и расслабления мышц в крайнем положении. Создает предпосылки для повышения работоспособности.

Метод активных упражнений с вспомогательными средствами. Используется для поддержания подвижности у игроков зрелого возраста. При выполнении упражнений на сжатие и растяжение мышц находят применение вспомогательные средства (эспандер, гантели, штанга) или сопротивление партнера.

Метод пассивных упражнений. Применяется для достижения более высокого уровня подвижности, причём партнёр или вспомогательные предметы воздействуют на определенную область тела, а тренирующийся поддается этому воздействию (сжатию, растяжению).

Средства развития подвижности

Общеукрепляющая гимнастика (упражнения на потягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом).

Формы тренировки подвижности: на местах, круговая.

В соответствии с психофизиологическими особенностями юных футболистов в таблице представлена возрастная преимущественная направленность тренировочной работы.

Таблица 14

Возрастная преимущественная направленность тренировочной работы

возраст	физическая подготовка	техничко-тактическая подготовка
8-11 лет	Гибкость. Координация. Скорость а) Реакции, б) Передвижения, в) Действий	Основы групповых взаимодействий. Основы игры. Принципы игры. Правила передвижений. Игра в парах, тройках.
12-13 лет	Гибкость Ловкость Координация Скоростносиловые качества Техника бега	Скорость исполнения приема. Работа с мячом. Взаимодействие. Определение амплуа. Принципы игры. Умение видеть поле. Игра в парах и тройках.
14 лет	Координация Быстрота Скоростносиловые качества Сила. Гибкость	Скорость исполнения, Основы технических действий Амплуа Принципы игры Тактические умения и навыки Игра в зонах
15-16 лет	Аэробная выносливость Скоростносиловые качества Мышечная работа Растяжка, Координация	Скоростное взаимодействие, Техника Единоборства с учетом амплуа Обучение игры в определенной зоне Игра без мяча, Взаимодействие в зонах Страховка в зонах
17-18 лет	Аэробная выносливость Скорость	Силовая борьба, Единоборства

	Скоростносиловые качества Сила Гибкость Координация	Игра в зонах с учетом амплуа, Техника Развитие навыков игры в зонах Доведение игры в зонах до автоматизма Синхронность взаимодействий, Обманные движения
--	--	---

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»
(углубленный уровень)

Социально-значимые качества для профессиональной деятельности свойства личности, позитивно влияющие на эффективность будущей профессиональной деятельности, профессиональное общение и социально-профессиональную мобильность. Критериями и показателями сформированности социально-значимых качеств для профессиональной деятельности выступают:

- когнитивный – владение знаниями о профессиональном деловом поведении и общении, владение знаниями терминологии вида спорта, владение знаниями о социальной ответственности за свои профессиональные действия;
- поведенческий – контактность, проявление уважения к собеседнику, дисциплинированность решительность, пунктуальность;
- потребностно-мотивационный – готовность к общению, ответственное отношение к учебной и профессиональной деятельности.

Формирование социально-значимых качеств для профессиональной деятельности в процессе обучения обусловлено совокупностью методологических подходов (системный, компетентностный), принципов (целостности, структурности, взаимосвязи системы и среды, обеспечения междисциплинарных связей, личностно-ориентированного построения содержания обучения с учётом будущей профессиональной деятельности, сочетания автономности с коллективными (групповыми) формами обучения), отражающихся и формирующихся в совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося через использование интерактивных методов обучения, форм организации учебной деятельности, средств обучения, определяемых спецификой вида спорта.

Эффективность формирования социально-значимых качеств для профессиональной деятельности в процессе обучения обеспечивается соблюдением таких педагогических условий, как: организация субъект-субъектного взаимодействия участников образовательных отношений на основе использования интерактивных методов; использование возможностей информационного образовательного портала ДЮСШ; консультирование, ориентированное на индивидуальный маршрут формирования социально-значимых качеств для профессиональной деятельности.

Предметная область «Вид спорта» (базовый и углубленный уровни):

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его **цель** - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

- упражнения избранного вида спорта (футбола), выполняемые в условиях соревнований;
- упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенностям деятельности функциональных систем, к соревновательным.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счёт применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счёт применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка (освоение основ технических и тактических действий). Предусматривается:

- Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры.
- Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений.
- Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами ведения игры.

- Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий.
- Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий.
- Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специальноподготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственновременным условиям взаимодействий с противником и к помехам.
- Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.
- Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.
- Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.
- Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам.
- Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.
- Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (базовый и углубленный уровни)

предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в футболе:

Таблица 15

№	Виды спорта	Навыки, способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность. Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнера.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

4	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.
---	--	--

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей - тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

4) Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Основная задача: создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений. Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Предметная область «Судейская подготовка» (углублённый уровень)

Физическая подготовка судей Физическая подготовка составляет важную часть каждого этапа подготовки судьи. В основном она направлена на развитие выносливости, быстроты, гибкости. Воспитание физических качеств, а также развитие связанных с ними комплекса двигательных способностей (выносливости, скоростных способностей) обеспечивают эффективность судейской деятельности. Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физическо подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает применение следующих методов психологического воздействия: аутотренинг, идеомоторная тренировка, дыхательная гимнастика, педагогический настрой и т.д.

Практика судейства.

Предметная область «Специальные навыки» (базовый и углублённый уровни):

К специальным навыкам в футболе относят умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также использование средств и методов предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Безопасность занятий футболом обеспечивается 3-мя составляющими: соответствие формы; соблюдение дисциплины; наличие страховки само страховки.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе тренировочной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка – осуществляется тренером-преподавателем или одним из занимающихся;
- групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером-преподавателем или занимающимся для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.
- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще не достаточно развито.
- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точке движения.
- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая тренером-преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.
- Подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- уметь использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности занимающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка.

Само страховка, важный элемент тренировочного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности, это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче занимающий овладевает приемами само страховки. Каждый педагог с самого начала занятий должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Само страховка значительно повышает ответственность занимающихся и является надежной защитой от травм. Навыки само страховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

Футбол требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в футбол связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Самая же большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления часто наблюдается нарушение координации движения. При противодействии движению, превышающем пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок. Вместе с ними травмируются мениски коленных суставов и сумочно - связочный аппарат голеностопного сустава; наблюдаются разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга, ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

По механизму возникновения, повреждения в футболе классифицирует на пять групп:

1. Повреждения, связанные с быстрым бегом игроков с мячом и без мяча, при этом, наиболее часты повреждения голеностопного и коленного суставов, а также растяжения мышц бедра.

2. Повреждения, обусловленные ударом по мячу. Чаще повреждается область ног и реже - лица и головы. Ведение мяча или удары по нему при неблагоприятных условиях (резкий нерасчетливый удар, удар о землю и т.п.) вызывают подвертывание стопы, чаще наружу и приводит к растяжению, разрывам связок голеностопного сустава и даже к переломам лодыжек. В коленном суставе при ударе внутренней частью стопы («щечкой») с расслабленными мышцами наблюдаются повреждения внутреннего мениска и внутренних связок суставов. Кроме того, при резких ударах наблюдаются ушибы, вывихи и переломы пальцев ног.

3. Повреждения, вследствие ударов мячом. Чаще всего имеют место при неожиданных ударах противника по мячу или при проведении штрафных, свободных и угловых ударов, когда находящиеся в «стенке» игроки защищающейся команды принимают мяч телом. В этих случаях бывают случаи повреждений брюшной полости, почек и т.д.

4. Повреждения при ударах бутсой, коленом или голенью. Эти повреждения нередко носят серьезный характер (вывих суставов, переломы костей). При ударах по бедру наблюдаются надрывы и разрывы мышц. Особенно тяжелы повреждения органов брюшной полости при ударах по передней стенке живота.

5. Повреждения, связанные с падением игрока во время быстрого бега или при столкновении с игроком противоположной команды. В этом случае происходят различные по характеру повреждения: ссадины, ушибы, растяжения связок и мышц, вывихи суставов и даже переломы костей.

Вероятность неблагоприятного воздействия на суставы можно снизить **за счет целенаправленного развития общей и специальной гибкости, надёжности функционирования сочленений.**

Меры профилактики травматизма при занятиях футболом непосредственно связаны с совершенствованием общей физической подготовленности в подготовительном периоде годового тренировочного цикла. Также необходимо:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор

снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Предметная область «спортивное и специальное оборудование» (базовый и углублённый уровни):

Знание и умение использовать специализированный инвентарь и оборудование во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса (конусы и фишки, судейский инвентарь (флажки, карточки, бумажник), свистки, тактические доски и планшеты, секундомеры и др.).

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Содержание

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (базовый и углублённый уровни):

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания

Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»
(углубленный уровень)

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.

Предметная область «Общая физическая подготовка» (базовый уровень),
«Общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень)

В тренировочный процесс включаются общефизические упражнения для шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, затем для развития быстроты, ловкости, прыгучести.

Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз.

Упражнения для шеи – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево-вправо и др.

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

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны; круговые движения туловища; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; поднимание и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднимание и опускание прямых ног лежа на спине и др.

Упражнения для ног – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз-вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития быстроты (упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями): повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом с задачей догнать партнера; рывки по сигналу; ход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.

Бег равномерный и переменный на 500,800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол (для мальчиков и девочек).

Легкоатлетические упражнения: в беге; прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м. бег с низкого старта 30м. эстафетный бег с этапами до 30м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 3 до 5). Бег или кросс – 300м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры: мини-волейбол, мини-баскетбол и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

Для развития ловкости используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение 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 гимнастическом стенде, гимнастической скамейке. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Предметная область «Вид спорта»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы 1 этапа предварительной базовой подготовки (1 этап Б.У.)

Техническая подготовка

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на лево и на право. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой от себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, 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 мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля опускающегося мяча.

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

Отбивание (в сторону за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа

и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях, руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Группы 2 этапа предварительной базовой подготовки (2 этап Б.У.)

Техническая подготовка

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 гр. и в прыжке. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным

сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Вбрасывание мяча.

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

Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по

принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать место «в штрафной площади» при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

Отбор мяча.

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

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Соверш. бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения(1-2 год)

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика нападения(3-4 год)

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке числом превосходящего соперника.

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (базовый и углублённый уровни)

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета почувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном

зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Предметная область «Судейская подготовка» (углубленный уровень)

Физическая подготовка судьи.

- Особенности, принципы и направления современной физической подготовки судей;
- Основы спортивной тренировки;
- Специальные методы физической подготовки и формы контроля за уровнем физической подготовленности судьи;
- Специальные методы физической подготовки и формы контроля за уровнем физической подготовленности помощника судьи;
- Использование различных двигательных приемов и способов перемещений;
- Особенности физической подготовки судьи в межсезонье, в период интенсивной подготовки к сезону, между 1 и 2 кругом. Методы поддержания физической формы в течение сезона;

Психология судейства в футболе.

- Психологические состояния судьи до, во время и после матча;
- Способы и методы регуляции психологических состояний судьи;
- Зависимость успешности судейской деятельности от психологического состояния арбитра;

Административные обязанности судьи до, во время, после матча.

- Знание Регламента и контроль за его исполнением, осмотр поля на соответствие Правилам игры, правила заполнения протокола матча;
- Контроль за экипировкой игроков на предмет безопасности и соответствия Правилам игры, взаимодействие с тренерами, официальными лицами, инспекторами, инструкторами – квалификаторами и т.д.

Методика судейства, движение, выбор позиции.

- Применение диагональной системы судейства;
- Выбор места на поле при стандартных ситуациях, при развитии быстрых атак;
- Согласованность и целесообразность перемещений каждого из членов судейской бригады в различных игровых и стандартных ситуациях;

Контроль и управление игрой.

- Упреждение и предупреждение конфликтных ситуаций. Манера разговора судьи с игроками, тон голоса, жестикация, дифференцированное использование звукового сигнала (свистка) в зависимости от характера нарушений. Мимика, выражение лица, «язык тела». Установка «стенки». Манера вынесения дисциплинарных санкций. Применение принципа преимущества;

Конфликтные ситуации.

- Определение конфликтной ситуации, признаки конфликтной ситуации, алгоритм действий, взаимодействие судейской бригады, применение дисциплинарных санкций;

Неспортивное поведение игроков.

- Симуляция
- Затягивание возобновления игры.
- «Откидка» мяча после остановки игры.
- Нарушение 9-ти метрового расстояния.
- Требование карточки для соперника.
- Удар по мячу после остановки игры.
- Демонстративное несогласие с решением судьи.

Предметная область «Специальные навыки» (базовый и углубленный уровни)

Специальные упражнения для развития стартовой скорости.

Бег на 10-15 метров из различных стартовых положений. - сидя, бег на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30,60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития ловкости вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, удары по воротам, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком

Для развития скоростно-силовых качеств, челночный бег с торможением (15 м, 30м) с последующим быстрым стартом, скоростная обводка соперника, буксировка шин.

Упражнения развития скоростно-силовых качеств вратаря.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
Сжимание теннисного мяча.
Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

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

Для вратаря. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 40 минут.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся. При этом сам тренировочный процесс продолжается.

Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и тренировочной деятельности. В дополнительной образовательной предпрофессиональной программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

На всех этапах объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной дополнительной образовательной предпрофессиональной программой.

Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Учебная нагрузка (46 недель)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Количество занятий в неделю	3- 4	3- 4	4-5	4-5	5-6

3.4. Методические материалы

При реализации Программы необходимо обращать внимание на ряд аспектов, таких как:

- организация самостоятельной работы обучающихся;
- восстановительные мероприятия и медицинское обследование;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся организуется под руководством тренера-преподавателя во внеучебное время (в том числе в каникулярный период). Примерное содержание самостоятельной работы по предметным областям.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта: самостоятельное изучение литературных источников и Интернет-ресурсов по темам теоретической подготовки.

2. Общая физическая подготовка: самостоятельное выполнение утренних гигиенических зарядок, а также комплексов общеразвивающих и общефизических упражнений.

3. Вид спорта: просмотр спортивных соревнований.

4. Различные виды спорта и подвижные игры: просмотр спортивных соревнований по другим видам спорта, самостоятельная организация и участие в других видах спорта и в подвижных играх, в том числе в составе сборных команд общеобразовательных школ.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

<i>Предназначение</i>	<i>задачи</i>	<i>средства и мероприятия</i>	<i>методические указания</i>
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	В процессе тренировки 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции

		разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин. Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление-восстановление* после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией

или струйным душем.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям вида спорта и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе предпрофессиональной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения,

заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

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

В системе психологической подготовки спортсмена следует выделять следующие направления:

- формирование мотивации занятий спортом;
- волевою подготовку;
- идеомоторную тренировку (совершенствование реагирования; совершенствование быстроты реагирования);
- психологическую подготовку к соревнованиям.

1. Формирование мотивации занятия спортом

Одна из проблем психической подготовки – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Меры для сохранения и повышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов:

– Прежде всего, тренер-преподаватель должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи осязаемого совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

– Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером-преподавателем, привлечение его к творческому процессу планирования и реализации

тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

– Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

2. Волевая подготовка

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы.

– Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил,

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике: а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания; б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания; в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

– Последовательное усиление функции самовоспитания как основы самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты: а) неотступное соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и

соревновательного результата; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена – метод убеждения, личный пример тренера и товарищей. В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсмена.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской работы; целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов; сплоченность коллектива спортсменов, благоприятная моральная атмосфера их жизни в деятельности, высокий авторитет тренера.

3. Идеомоторная тренировка

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя и спортсмена. Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры – основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п. Важной стороной психической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных

движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты – важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного

выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Участие в соревнованиях

Реализация Программы предусматривает:

– участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, управление образования Качканарского городского округа, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

– регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Свердловской области, Качканарского ГО;

– организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

– организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к футболу.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в футболе. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивной школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности,

решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательной деятельности соблюдаются **общие требования безопасности**:

1. К тренировочным занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях футболом.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий футболом и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям футболом. Играть в футбол в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на стадионе.

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние футбольного поля и его соответствие необходимым требованиям.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.
2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.
3. Соблюдать дисциплину.
4. Выполнять правила по избранному виду спорта (футболу).
5. Избегать столкновений, толчков и ударов.
6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покидают место проведения занятий.
3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по футболу.

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, закрытых залах по минифутболу, футзалу.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях обувь у всех должна быть однотипной (бутсы, кеды).
3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на футбольное поле к началу занятий отвечает судья, тренер-преподаватель или капитан команды.
4. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.
5. Опоздавшие после рапорта дежурного, к занятиям не допускаются.
6. После перенесенных травм или заболеваний футболист допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

7. Все футболисты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.

8. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах около них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

9. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях, футболист должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

10. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.

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

13. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд - пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся МУДО «ДЮСШ «Олимп».

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №2» является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Методы воспитания юных футболистов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. 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).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и подростков.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

Перспективный план воспитательных мероприятий

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Инструктажи по охране труда с учащимися, правилам безопасности	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
2	Родительские собрания	Сентябрь-октябрь	Директор, Тренеры-преподаватели
3	Поздравления тренеров-преподавателей к «Дню Учителя»	октябрь	Тренеры-преподаватели
4	Турнир памяти выпускника школы Дмитриенко Константина	декабрь	Директор, Тренеры-преподаватели
5	Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»	Февраль	Тренеры-преподаватели
6	Турнир среди общеобразовательных школ	Март-апрель	Тренеры-преподаватели
7	Встречи с выпускниками школы	В течение года	Директор, Тренеры-преподаватели
8	Досуговые мероприятия в летнем-оздоровительном лагере (по отдельному плану)	июнь	Тренеры-преподаватели

Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися в МУДО «ДЮСШ «Олимп» организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству,

новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Содержание профориентационной деятельности:

Наряду с различными направлениями, в МУДО «ДЮСШ «Олимп» ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;
2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;
3. Проведение тематических мероприятий;
4. Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;
- работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;
- работа в пространстве расширенного социального действия – познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части Программы

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) и собеседованием (*нормативы представлены ниже в таблице*)

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний

1. Понятие « физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие футбола, как вида спорта.
4. Техника футбола.
5. Понятие о стратегии и тактике игры.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МУДО «ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МУДО «ДЮСШ «Олимп».

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

Таблица 19

Контрольные нормативы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Возраст	Бег 30 м (сек.)	Бег 30 м с ведением (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Аут из-за головы (м)	Удар на дальность лев./прав. (м)	Жонглирование	Ведение, обводка, удар (сек.)
БУ 1	6,6	-	140	7		-	-
БУ 2	6,2	7,5	148	8		8	-
БУ 3	5,8	7,4	158	9	30	8	-
БУ 4	5,5	7,2	168	10	35	10	-
БУ 5	5,2	7,0	178	12	45	12	12,0
БУ 6	5,1	6,8	180	14	55	20	10,0
УУ 1	4,9	6,4	205	15	65	25	9,50
УУ 2	4,7	6,2	215	17	75	40	9,0
УУ 3	4,6	5,8	230	19	80	45	8,7
УУ 4	4,5	5,6	240	20	85	50	8,5

Методические рекомендации по выполнению контрольных испытаний

Бег 30 м – выполняется на стадионе или в спортивном зале, 3 попытки, зачет по лучшему результату.

Бег с ведением – мяч вести любым способом, на отрезке не менее 3-х касаний. Защищается лучший результат из 3 попыток.

Прыжок в длину с места – проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Защищается лучший результат из 3 попыток.

Аут из-за головы – выбрасывать руками на дальность, 3 попытки. Зачет по лучшему результату. Коридор 2 метра.

Удар на дальность – выполняется левой и правой ногой, коридор шириной 5 м, по 3 попытки каждой ногой, результат по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование – удары правой, левой ногой, бедром и головой. Удары выполнять в любой последовательности без повторения одного удара более 2-х раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, бедром. Защищается лучший результат из 3 попыток.

Ведение, обводка – удар по воротам выполняется с линии старта (30 метров от линии штрафной площадки), вести мяч 20 метров, далее обвести 4 стойки (первая в 10 метрах от штрафной, следующие через 2 метра) и, не доходя до штрафной забить мяч. Дается 3 попытки, лучший результат засчитывается.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Форма итоговой аттестации: контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Таблица 20

Контрольные нормативы для индивидуального отбора поступающих

Возраст	Бег 30 м (сек.)	Бег 30 м с ведением (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Аут из-за головы (м)	Удар на дальность лев./прав. (м)	Жонглирование	Ведение, обводка, удар (сек.)
БУ 1	6,8	-	135	5		-	-

Таблица 21

Контрольные нормативы итоговой аттестации по общей, специальной физической подготовке и технической подготовке

Физическое качество	норматив для обучающихся 16-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (в интервале не более 2,60 - 2,53 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,40-4,30 с)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 45 см – 2 м 50 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 11 м)
Техническое мастерство	Бег на 30 м с ведением мяча, с (для полевых игроков) (4,6 – 4,5)
	Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой) (для полевых игроков) (80 - 85)
	Вбрасывание мяча из аута на дальность (для полевых игроков) (18 - 23)
	Удар по мячу ногой на дальность и точность, м (для вратарей) (31 - 35)
	Бросок мяча на дальность, м (для вратарей) (20 - 23)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь используемый в тренировочном процессе: ворота футбольные, мячи футбольные и мини-футбольные, конусы и фишки для обводки, насос для накачивания мячей, манишки, баул для мячей.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013
3. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018
4. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016
5. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз. Футбол. Обучение базовой технике. М.: Попурри, 2012
6. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
7. Иванов О.Н. Уроки Льва Яшина. М.: Спорт, 2018
8. энциклопедия о большой игре. М.: Центрполиграф, 2018

Интернет ресурсы

1. Дак М. Техника игры в футбол. URL: <https://www.proza.ru/2015/09/07/58> (дата обращения 15.04.2019)
2. Кум М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет. М.: Астрель, 2007 URL:https://www.dokaball.com/images/files/Kuk_M_-_101_uprazhnenie_dlya_yunyx_futbolistov_vo.pdf (дата обращения 15.04.2019)
3. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно –тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. URL: <http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Walnov.pdf> (дата обращения 15.04.2019)
4. Специальные физические упражнения футболиста. URL: http://fta-russia.ru/index/specialnye_fizicheskie_uprazhnenija_futbolista/0-163 (дата обращения 15.04.2019)
1. 5. Тестирование и контроль подготовленности футболистов URL: <https://iknigi.net/avtor-anatoliy-skripko/124484-testirovanie-i-kontrol-podgotovlennosti-futbolistov-anatoliy-skripko/read/page-2.html> (дата обращения 15.04.2019)
5. Техника игры в футбол URL: <http://www.sportradar.ru/article/football-tehnics.html> (дата обращения 15.04.2019)
6. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов. URL: <https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/590-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-i-tekhniko-takticheskoy-podgotovlennosti-futbolistov> (дата обращения 15.04.2019)
7. Физическая и техническая подготовка футболиста URL: <https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista> (дата обращения 15.04.2019)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Сидоров Дмитрий Михайлович

Действителен с 06.09.2021 по 06.09.2022