Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» станицы Павловской муниципального образования Павловский район

«СОГЛАСОВАНА»

на заседании

педагогического совета

МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская

Протокол № 7

от «<u>30</u>» <u>аугабае</u> 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павновской МО Павловский район

Р.Н. Чернов

Приказ №

OT W gound 19 2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

по командному игровому виду спорта

«Футбол»

(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор составитель:

Шастик Сергей Михайлович - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Волокитина Светлана Валентиновна — главный специалист управления образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровней по виду спорта «Футбол» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

При реализации Программы или её части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Футбол». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по футболу, в частности спортивных школ: Тамбовской, Тюменской, Воронежской, Свердловской, Московской области, Краснодарского края, Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных округов. Учитывались современные тенденции развития футбола, его специфики, особенности обучения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта футбола	7
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной	15
	программы базового и углубленного уровня	
2.	Учебный план	18
3.	Методическая часть образовательной программы	23
3.1.	Методика реализации программы	23
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	28
3.3.	Вариативная часть программы	57
3.4.	Методы выявления одарённых детей	72
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной	77
	программы	
4.	Воспитательная и профориентационная работа	84
5.	Система контроля и зачётные требования	95
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения	103
	теоретической части программы	
5.2.	Антидопинговые мероприятия	108
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному	110
	инвентарю	
6.	Кадровое обеспечение	111
7.	Перечень информационного обеспечения	113

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «футбол», разработана с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 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»;
- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
- П66, приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утверждённый приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «футбол».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в футбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в футбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа даёт возможность углублено изучить вид спорта «футбол» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в

выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Основные задачи программы

Обучающие:

- способствовать приобретению углублённых знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе и районе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях футболом;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам футбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учётом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для игры в футбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий футболом.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1.Характеристика вида спорта футбол

Футбол — это командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры - забить мяч в ворота соперников. Для игры используют круглый мяч, диаметром около 70 см. Матч делится на два периода по 45 минут. Если во время игры происходят какие-то технические остановки, судья имеет право добавить дополнительное игровое время. Запрещено касаться мяча руками всем игрокам, кроме вратаря. Нарушение правил может караться различными штрафами. За неспортивное поведение или применение запрещенных приемов, судья имеет право вынести игроку предупреждение (желтая карточка) или удалить его из игры (красная карточка). Кроме это судья может назначить штрафной удар по воротам, либо пенальти. Штрафной удар производится с половины поля провинившейся команды. Пенальти выполняется по воротам с расстояния 11 метров, при этом в защите находится только вратарь.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, футбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Дисциплины вида спорта футбол

Наименование спортивной	Номер-код спортивной
дисциплины	дисциплины
Футбол	001 0012 611Я
Мини футбол	001 0022 411Я
Пляжный футбол	001 0032 611Я

На обучение по программе принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тактической подготовке (в зависимости от уровней обучения).

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7-8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше, чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий (при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания);
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

 Таблица 2

 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней

		Базо	вый				Углу(5 ленный	Í
	ypo	вень с.	ложнос	ти		y	ровень	сложно	сти
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Год	год	год	Год	год	год	год	год	год	год
7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Лет	лет	лет	Лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

		Базо	вый				Углуб	5 ленный	Í
	ypo	вень с.	ложнос	ти		y	ровень	сложно	сти
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Год	год	год	Год	ГОД	год	год	год	год	год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

На базовый уровень первого года обучения принимаются мальчики и девочки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 4.

Таблица 4

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения

Возраст				ОФ	п, СФП			
	Челночн	ый	Подъем т	суловища	Бросок м	яча 1 кг,	Прыжок в	длину
	бег		из		из полож	ения сидя	с места (с	м)
	3\10 (сен	()	положен	ия лежа	на полу ((см)		
			за 30					
			(сек.)					
	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
7-8 лет	7,1	7,5	20	15	240	210	110	100

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются мальчики и девочки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области «вид спорта» для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым 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, продолжительность обучения

по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на 2 года.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

В предметной области "*теоретические основы физической культуры и спорта*" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

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

В предметной области *"общая физическая подготовка"* для **базового уровня**:

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

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *"общая и специальная физическая подготовка"* для **углубленного уровня**:

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

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- В предметной области "вид спорта" для базового уровня:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.
 - В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *"различные виды спорта и подвижные игры"* для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

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

В предметной области *«развитие творческого мышления»* для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области *«акробатика»* для **базового и углубленного уровней**:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.
- В предметной области *"специальные навыки"* для **базового и** углубленного уровней:
- 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.

В предметной области *"спортивное и специальное оборудование"* для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским советом отделения «футбол» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности — 4-х часов. Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528.**

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия**; должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттествиция - проводится ежегодно в конце учебного года — май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года —апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы базового и углубленного уровня

Обязательные предметные области

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

- знание истории развитии футбола;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «футбол»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- 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 футболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в футболе.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «футбол»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям футболом;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки;
- знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

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

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

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

В предметной области «Развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения,
- самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области *«Акробатика»* для базового и углубленного уровней:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области «Национальный и региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- расширение знаний обучающихся об особенностях развития футбола в регионе Российской Федерации с учётом национальных традиций и особенностей субъекта;
- расширение знаний обучающихся о выдающихся футболистах субъекта Российской Федерации, спортивных традициях и национальных символиках команд.
- В предметной области *«Специальные навыки»* для базового и углубленного уровней:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для

избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать специальные физические качества по виду спорта футбол;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

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

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

В таблицах 5-9 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

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

Таблица 5 Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень)

Г																				Кал	тенд	царі	ньпй	уче	бш	ый і	раф	ик																				Сво	дные	данн	ые	\neg
	Cei	нтяб	брь			ктяб	брь		Н	ояб	рь		1′ '	ека	брь		-	Янв	арь		Ф	евр	аль		I	Мар	Т		1	прел	њ			Май			Ию	нь		И	оль			AB	гус	Т	2	- e	ная	5		
Годобучения	01-06	0/-L3	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	00-70	61-60	23-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-02	08-14	15-21	67-77	01-0/	15.21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	24-30	31.05-06.06	07-13	21-27	28.06-04.07	05-11	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	22-31	Теоретич.еские занятия	Практические	Самостоятельная	Промежуточ аттестация	Каникулы	Всего
1		6 6	_	6 6	_	6		-		6 6	_	-	-	_	-	_	-	-	$\overline{}$	$\overline{}$	_	_		_	_	4 (_	6	_	_	-	-	_	6 6	-	-	6 6	_	$\overline{}$	2		1	1	1	T				Ť		T	252
Т	1	1	T	1	\top	1		1	1	1	1	T	1					1		1		1		1	\top	1		1		1	T	1	T	1	1		1	1					T				20					П
П	3 (6 5	6	6 5	6	5	6	5 2	2 5	5 (5 5	6	5	6	6	2	0	3	6	5	6	5	6	5 (6	5 (5 6	5	6	5	6	5	6 :	3 6	5	4	3 6	5 5	6									218				
С								2	2							2		2																2						2									10			
Э																																				2	2													4		
	\perp		\perp							\perp										\Box					\perp					Ш										=			=	=	_=	_					8	
2	4 (6 6	6 6	6 6	6	6	6	6 4	4 (6 (5 6	6	6	6	6	4	0	6	6	6	6	6	6	6 (6	4 (5 6	6	6	6	6	6	6	6 6	6	6	6 6	6	6	2					L							252
T	1	1		1		1		1	1	1	1		1					1		1		1		1		1		1		1		1		1	1		1	1									20					
П	3 (6 5	6	5 5	6	5	6	5 2	2 5	5 6	5 5	6	5	6	6	2	0	3	6	5	6	5	6	5 (6	5 6	6	5	6	5	6	5	6 :	3 6	5	4	3 6	5 5	6									218				
С								2	2							2		2																2						2									10			
Э																																				2	2													4		
=	\perp									\perp															\perp															=	= =	=	=	=	=	=					8	
3	4 (6 6	6 6	6 6	6 6	6	6	6 4	4 6	6 6	5 6	6	6	6	6	4	0	6	6	6	6	6	6	6	6	4 6	5 6	6	6	6	6	6	6	6 6	6	6	6 6	6	6	2												252
T	1	1		1		1		1	1	1	1		1		1			1		1		1		1	Т	1 1	1	1	1	1	1	1	1	1 1	1	1	1 1	. 1	1								30					
П	3 (6 5	6	5 5	6	5	6	5 2	2 5	5 (5 5	6	5	6	5	2	0	3	6	5	6	5	6	5 (6 :	3 5	5 5	5	5	5	5	5	5 :	3 5	5	4	3 5	5 5	5									208				
С								2	2							2		2																2						2									10			
Э	\perp																								\perp											2	2													4	\bot	
=	\perp																								\perp															= :	- -	=	=	=	=	=					8	
4	4 (6 6	6	6 6	6 6	6	6	6 4	4 (6 6	5 6	6	6	6	6	4	0	6	6	6	6	6	6	6 (6	4 (5 6	6	6	6	6	6	6	6 6	6	6	6 6	6	6	2												252
T	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								30					
П	3 (6 5	6	5 5	6	5	6	5 2	2 5	5 (5 5	6	5	6	5	2	0	3	6	5	6	5	6	5 (6 :	3 5	5 5	5	5	5	5	5	5 :	3 5	5	4	3 5	5	5									208				
С								2	2							2		2																2						2									10			
Э										\perp										\Box					\perp											2	2													4		
=	丄		┸							┸						Ш				Ц					\perp					Ш		丄		\perp		丄			┸	= :	= =	=	=	=	=	=					8	Ш
5	6 8	8 8	8	8 8	8 8	8	8	8 6	5 8	8 8	8 8	8	8	8	8	4	2	8	8	8	8	4	8	8 3	8	6 8	8 8	8	8	8	8	6	8	8 8	8	8	6 8	8	8	8			┸		┖						丄	336
Т	1	1 1	. 1	1 1	. 1	1	1	1 1	1 1	1 1	1	1	1	1	1	1	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1 1	1	1	1	1	2	1	2	1 2	1	2	1 2	2 1	2	1			┸		┸		50				丄	Ш
П	5 ′	7 7	7 7	7 7	7 7	7	7	7 3	3 7	7 7	7 7	7	7	7	7	1	Ш	ŭ	7	7	7	3	7	7 ′	7	5 7	7 7	7	7	7	6	7	_	5 6	1	4	3 6	7	6	5			┸		┖		<u> </u>	270			丄	Ш
С			┸			_	$oxed{oxed}$	2	2	_		┸		┖	丄	2	2	2	_	_	_	_		_	4					Ш				2		Ь	ш			2			┸		┸	_	<u> </u>		12		Щ	Ш
Э	_	_	┸	_					_	4		┸	1	L	╙				_	_	_	_	_	4	4	4		_		Щ	_	4	4			2	2		_	Ш		_	┸		┺	_				4	丄	Ш
	_	_	┸						_	_	_	┸	_	<u> </u>	╙				_	_	_	_	_	_	4	_		_		Ш	_	_	_	_		_			_		= =	=	=		1=	=					 7	Ш
6	6 8	8 8	_		_	8	8	8 (5 8	_	3 8	_	8	8	_	_	2	-	8	$\overline{}$	_	4	_	_	_	_	_	8	-	8		6	_	8 8	_		6 8		8	_		_	╄	\perp	┺	_	L	_	_		₩	336
T	1	1 1	1	1 1		1	1	1 1		1 1	1	1		1	1	_	$ldsymbol{ldsymbol{ldsymbol{eta}}}$	•		-	1	_	_	1	_	1 1	1	1		1	2	1	_	1 2	_	2	1 2	_	2	1	_	\perp	\bot	_	╄	_	50	1	1		₩	Щ
П	5 '	7 7	7 7	7 7	1 7	7	7	7 3	3 7	7 7	7 7	7	7	7	7	1	Ļ		7	7	7	3	7	7 ′	7	5 7	7 7	7	7	7	6	7	_	5 6	1	4	3 6	7	6	5	_	+	+	_	\vdash	-	₩	270	-		₩	ш
С	+	\perp	+	+	+	\vdash	\vdash	$ +$ 2	2	+	\perp	+	+	1	₩	2	2	2	\dashv	_	4	_	_	_	+	+	+	+	\vdash	Н	\rightarrow	+	4	2	-	 		+	+	2	+	+	+	_	\vdash	1	1	1	12	-	₩	ш
Э	+	+	+	+	+	\vdash		_	+	+	+	+	╀	+	╄	Н	\vdash	\vdash	-	-	\dashv	_	4	+	+	+	+	╀	\vdash	${oxed{H}}$	\dashv	+	+	\perp	\bot	2	2	+	+	$\vdash \vdash$	+	+	+	+	╀	_	1	+	1	4	↓	ш
=														<u> </u>											\perp																= =	=	=	=	=	=					<u> </u>	Ш

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, Ш - Итоговая аттестация, = - Каникулы

Таблица 6 Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень)

Календарный учебный график															(Сво	дны	е даг	ные		\neg																																					
ΞL	Сен	тябј	рь	\rfloor	0	ктя	брь]_		Но	ябр	ь	\prod_{λ}		[ек:	абрн		Ţ	Я	нва	рь		Ф	вра	љ		N	Лар	т	Ι,		Αпј	рел		ړ]	Mai	í	\Box^{\sim}		Іюн	њ	\Box		юлн		\Box	Ав	гус	Т	2	H)	T :		T		Ţ	
Год обучения	07-13	14-20	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.1	02-08	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12		14.20	21-27	28 12 03 01	0.110	04-10	11-17	10-24	15-51	/0-10	15.21	22-28	07-77	01-07	15 21	12-51	07-77	29.03-04.0	11-60	12-18	67-61	26.04-02.03	10.16	10-10	1/-23	31.05-06.06	07-13	17.20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	02-08	09-15	16-22	22-31	Теоретическ ие занятия	Практически	Compensation	самостоятел ьная работа	Промежуточ ная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1	10	10	10) 10) 10	10	10	10	7	10	10	0 10	10) 10	0 1	0 10	0 0	5 2	2 1	10 1	0 1	0 1	10 1	0 1	0 1	0 1	0 '	7 1	0 1	.0 1	0 1	0 1	10 1	10	8 1	0 1	0 1	0 1	0 1	0 8	3 1	0 1	0 10) 5		T		T					T					420
T 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1]	1 1		Т		1	1 1	1 1	1	1 1	1	. [1 1	1 1	1 1	Π	1 1	1	1	1	1 1	1 :	1 1	1 [1 1	1	1 1	. 1	. 1						П		42		Т				Ī	
П	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	7	9) 9	9 9) (5 4	4	9 !	9 ′	7 !	9	9 9	7	7 !	9 !	9 7	7 !	9	9 ′	7	9	9 !	9	7 :	3 !	9 (3 7	9	9 9	9 9)	3					Т			356	5					П
С									2								2	2 2	2						2	2									2	2 :	2							2										16				П
Э																																						- (5																6			
=																											\perp		\perp				\perp												=	= =	= =	=	=	=			\perp				7	
2	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	10	0 10	10	10	0 1	0 10	0 0	5 2	2 1	10 1	0 1	0 1	10 1	0 1	0 1	0 1	0 ′	7 1	0 1	0 1	10 1	0 1	10 1	10	8 1	0 1	0 1	0 1	0 1	0 8	3 1	0 1	0 10	5														420
T 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 1	Т			1	1 1	1 1	1	1 1	1	. [l [1	l I	l []	ı	1 1	1	1	1	1 1	1	1 1	l I	1 1		1 1	. 1	. 1						П		42		Т					
П	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	7	9) [9 9) (5 4	4	9 !	9 /	7 !	9	9 9	7	7 [9 !	9 1	7 !	9	9 /	7	9	9 !	9 /	7 (3 !	9 [3 7	7 9	9 9	9 9	7	3				П	П			356	5				I	
С									2								2	2 2	2						2	2									2	2 :	2							2										16				П
Ш	T			T				T						T															Ī									- (5	T																6		
=																										\perp	\perp		\perp				\perp		\perp										=	= =	= =	=	=	=			\perp				7	
3 9	_	2 12	12	2 12	2 12	12	12	12	9	12	12	2 12	2 12	2 12	2 1	2 1	2 (_	_	12 1	2 1	2 1	12 1	2 1	2 1	2 1	2 9	9 1	2 1	2 1	2 1	2 1	12 1	12 1	10 1	0 1	_	_	2 1	_			2 12	5	Щ	4	┸	┸	╄	╙			\bot				₩	504
T 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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 2	2	$\begin{bmatrix} 2 & 1 \end{bmatrix}$	2 1									48							
П	11	1 11	11	1 11	11	11	11	11	_	11	11	1 11	11	1 11	1 1	1 1	_	_	_	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	_	_	_	_	1 1	1 1	1 1	1 1	11 1	1 :	9 !	9 9	_	1 :	5 8	_	_	_	1 11	_	Ц	_	┸	┸	丄	┖		430	_				丄	Ш
С	┸	_	╄	╄	┷	╄	┺	╄	2	╄	┷	_	╄	╄	4	4	12	2 2	2	4	4	4	4	4	2	<u> </u>	12	2	4	4	4	4	4	_	4	2	2	4	_ 2	2 2	2 2	<u> </u>	_	2	Ц	4	_	╄	╄	┡		ــــــ	4	20			₩	ш
Э	+	+	╄	╀	╀	╄	╄	╀	╀	╄	╀	+	╀	╀	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	+	+	+	+	+	4	+	+	+	- 1	5	+	+	+	+	╀	Н	+	+	╀	╄	┝		_	+		6		7	Н
 	112	2 12	12	1.	1 1	1.3	12	113	1	1.3	111	2 12	1.	1.	١,	11	+	_	4 1	12 1	1	1	١,	2 1	1	٦,	٠,	1	1	٦,	13 1	٦,	12 1	12 1	Δ 1	Α 1	2 1	1	2 1	1.	1	1	2 12	+	=	= =	= =	+=	╀	=	-	+	+			_	+-	504
4 9 T 1		1	1 12	_	1	_	1 1 2	1	1	112	1	_	1 12	1	_	2 1	<u> </u>	_	4 1 2	_	2 1 1	_	1	1 .	_	- 1	4 	9 <u>1</u> 1 1	- 1	<u> </u>	1 .	_	_	1	1 1	1 1	1	_	2 12 1 2	_		2 1	2 12 1	1 3	\dashv	+	+	+	╀	┢	48	+	+				+	504
							1	1		1			1	Ĺ		<u>'</u>							1				1	<u>'</u>		1	1 .				1	1															40							Ш
П	11	111	11	1 11	111	11	111	11	_	111	11	1 11	111	1 11	1 1	1 1	_	_	_	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	_	_	_	_	1 1	1 1	1 1	1 1	11 1	1	9 9	9 9	9 1	1 :	5 8	_	_	_	1 11	_	\sqcup	4	+	╀	+	\vdash		430	_	20		<u> </u>	₩	Ш
С	+	╀	╀	+	+	╀	⊢	╀	2	╀	+	+	+	+	+	+	+	2 2	4	+	+	+	+	+	2	+	12	4	+	+	+	+	+	+	+	+	4	+	_	2	2 2	+	+	2	$\vdash \vdash$	+	+	+	╀	⊢	-	+	+	20		-	+-	\vdash
Щ	+	+	+	+	+	╀	+	╁	╁	╀	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	5	+	+	+	+	+	╁	+	+	╁	╁	╘	\vdash	+	+	\dashv		6	7	\vdash
\Box			_			1	_	1_	1									\perp	\perp			\perp		\perp	丄	\perp	\perp		\perp	ㅗ				L	L_					┸		\perp		1					1_	匸		1					┸′	ш

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, Ш - Итоговая аттестация, = - Каникулы

Таблица 7

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

No	Наименование предметных оластей/формы	Общий	Самосто-	Учебные (в ча		Аттестация (в часах)	Pa	спредел	ение по п		учения	ſ
п/п	предметной нагрузки	объём нагрузки	ятельная работа	Теорети-	Практи-	Промежуточная	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
		(в часах)	(в часах)	ческие	ческие		год	год	год	год	год	год
	Количество часов в неделю:						6	6	6	6	8	8
	Общий объём часов:	1680	64	200	1328	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	960	42	170	734	19	141	141	141	141	198	198
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	200	18	70		6	20	20	30	30	50	50
1,2	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	51	51	48	48	64	64
1,3	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	Вариативные предметные области	632	20	30	530	5	9 7	97	97	97	122	122
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2,2	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,4	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2,5	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	Теоретические занятия	200	20	200		6	20	20	30	30	50	50
4.	Практические занятия	1392	44		1392	18	218	218	208	208	270	270
5.	Самостоятельная работа	64		20	44		10	10	10	10	12	12
6.	Промежуточная аттестация	24				24	4	4	4	4	4	4

Таблица 8

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

No	Наименование предметных оластей/формы	Общий объём	Самосто-	Учебные (в ча		Аттестация (в часах)		пределен пения	ние по го (в ча	
п/п	предметной нагрузки	нагруз ки (в часах)	ятельная работа (в часах)	Теорети- ческие	Практи- ческие	Промежуточ- ная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Количество часов в неделю:						10	10	12	12
	Общий объём часов:	1848	72	180	1328	24	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1094	58	160	734	19	241	241	306	306
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	180	15	40		5	42	42	48	48
1,2	ОФП и специальная подготовка	220	15	50	330	5	40	40	70	70
1,3	Вид спорта	432	14	50	304	5	98	98	118	118
1,4	Основы проф. самоопределения	262	14	20	100	4	61	61	70	7 0
2.	Вариативные предметные области	658	12	20	530	5	129	129	148	148
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	1	28	28	24	24
2,2	Судейская подготовка	92	2	4	85	1	21	21	25	25
2,3	Развитие творческого мышления	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,4	Акробатика	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,5	Специальные навыки	180	2	4	173	1	40	40	50	50
2,6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	1	26	26	25	25
3.	Теоретические занятия	180	22	180		6	42	42	48	48
4.	Практические занятия	1572	50		1572	18	356	356	430	430
5.	Самостоятельная работа	72		22	50		16	16	20	20

6. Промежуточная аттестация 24 24 6 6 6

Расписание учебных занятий на 20___/20____учебный год (первое или второе полугодие)

				УТВЕРЖДЁН
распо	рядительным	и актом		
(y	казывается на	аименование распоря	идительного ак	га, его дата и номер)
Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)
Методи	СТ		/	/
Ст. трен	ер-преподава	тель	/	

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися — это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и

индивидуальным особенностям.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*.

При использовании *методов упражнений*, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчленённом виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчленённого упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определённого усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряжённый метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счёт варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определёнными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определённые интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определённым образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера- преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программно-методического материала с учётом основных периодов сенситивного

развития физических качеств и психомоторных функций у юных футболистов

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределён в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, 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. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольнотестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных футболистов технике и тактике футбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно- силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек от 1

до 3 кг в зависимости от возраста. Для юных футболистов 14-16 лет вес гантелей 1-2 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажёрах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных футболистов и спортсменов пляжного футбола без определённого минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приёмов футбола, обучающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приёмами.

Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по изучению приёмов игры в футбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде существует постоянный состав. Если желающих заниматься футболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по футболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

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

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и сорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «футбол» и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также изучение самостоятельное специальной предусмотреть литературы различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к футболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные приёмы игры, технические приёмы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретикометодических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад,

сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным футболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка углублённом более становится целенаправленной. Перед тренерами-преподавателями встаёт задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учётом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углублённой спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в учебной деятельности тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями этих позах ДЛЯ лучшего координационной структуры движения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных

нормативов по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных футболистов технике и тактике футбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту ответственных действиях перемещения на сигналы, специальную (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), выносливость прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения предметами: набивными, футбольными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического само восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учётом личностных особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Вид спорта: футбол

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. На углублённом уровне обучения большое значение уделяется совершенствованию техники и тактики игры в футбол. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных футболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности вида спорта «футбол», тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

Тема 1. История развития футбола

История развития футбола в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития игры в футбол в России. Характеристика состояния современного футбола и пути его дальнейшего развития. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - футболисты. Федерация и общественные организации футбола.

Tema 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Методика учебного занятия. Применение принципов современной системы спортивной тренировки на занятиях по футболу. Всесторонняя подготовка — основа высоких спортивных достижений футболиста.

- Teмa 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта
- Tema 4. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе
 - Тема 5. Основы гигиены. Умения и навыки.

Личная гигиена занимающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.

Личная гигиена юного футболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табака курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 7. Основы здорового питания.

Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Тема 8. Этические вопросы спорта

Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил Запрещённый список ВАДА. Основные группы запрещённых веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещённых для использования в спорте, с учётом возрастных показаний. Понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».

Тема 10. Спортивные разряды (нормы, требования условия)

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Тема 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «футбол» на обучающихся

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических

качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Тема 12. Основы спортивного питания

Необходимая суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Биоэнергетика физических упражнений. Основы рационального спортивного питания. Основные компоненты пищи (классы питательных веществ). Питание в соответствии с особенностями виды спорта. Особенности питания спортсменов игровых видов спорта. Энергетический баланс у спортсменов. Приём жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

Таблица 10
Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

N₂	Тематические разделы	Общий		Базо	овый	і уро	вень		Общий	У	глубл	еннь	ій
пп		объем		Г	од об	учен	ия		объем	Γ	од об	учени	R
		часов	1	2	3	4	5	6	часов	1	2	3	4
1.	История развития футбола	12	2	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для		-	-	-	-	-	1	24	6	6	6	6
	обеспечения высокого качества жизни												
3.	Основы законодательства в области физической культуры и	48	8	8	8	8	8	8		-	-	-	-
	спорта												
4.	Знание места и роли физической культуры и спорта в	60	10	10	10	10	10	10					
	современном обществе												
5.	Основы гигиены. Умения и навыки.	84	14	14	14	14	14	14		-	-	-	-
6.	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа	90	15	15	15	15	15	15		-	-	-	-
	жизни.												
7.	Основы здорового питания.	102	17	17	17	17	17	17					
8.	Этические вопросы спорта		-	_	-	_	_	-	24	6	6	6	6
9.	Основы общероссийских и международных антидопинговых		-	-	-	_	_	-	24	6	6	6	6
	правил												
10.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)		-	-	-	-	-	ı	24	6	6	6	6
11.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий		-	-	-	-	-	-	32	8	8	8	8
	вида спорта «футбол» на обучающихся												
12.	Основы спортивного питания		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
	Всего	396	66	66	66	66	66	66	160	40	40	40	40

Предметная область «Общая физическая подготовка» для базового уровня и углубленного уровня

Современный футбол предъявляет к физическому развитию футболиста очень высокие требования. Каждый футболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приёмов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств:

- 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, скоростносиловых, 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;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых футболисту:

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы футболистов выполняются с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнёра). Упражнения для развития силы футболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в футболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время занятия необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если футболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости:

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;
- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определённые мышечные группы.
- упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим футбольным приёмам.

Главным средством для развития скорости футболистов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегчённых условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в футболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости футболистов можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости футболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды лёгкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег c преодолением барьеров И др.), гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие футболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также футбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости в футболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причём в незначительном объёме. Наибольшее внимание развитию ловкости футболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами футбола.

Подвижные игры:

«Попробуй унеси», «Эстафета с бегом и прыжками», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», «Эстафета с прыжками и чехардой», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперёд из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперёд, Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизический возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного и наглядного воздействия: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения — позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения — овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения — овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы — способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Таблица 11
Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области

«Общая физическая подготовка» для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

N₂	Тематические	Общи	Базовый уровень					Общи	Уг	лубл	енні	ый	
пп	разделы	Й	Год обучения					Й	Год обучения			ия	
		объем	1 2 3 4 5 6				объем	1	2	3	4		
		часов							часов				
1.	Общеразвиваю	94	20	20	15	15	12	12	40	10	10	10	10
	щие и												
	общеподготовит												
	ельные												
	упражнения												
	(ОРУ)												

2.	Скоростно-	94	20	20	15	15	12	12	40	10	10	10	10
	силовые	•			10		12	12	.0				
	упражнения для												
	развития												
	силовой												
	выносливости,												
	упражнения для												
	развития												
	координационно												
	й способности												
3.	Специальная		-	-	-	-	-	-	40	10	10	10	10
	психологическа												
	Я												
	подготовка												
4.	Упражнения для	92	12	12	16	16	18	18	40	10	10	10	10
	развития												
	специальных												
	силовых и												
	скоростно-												
	силовых качеств												
5.	Упражнения для	84	12	12	14	14	16	16	40	10	10	10	10
	развития												
	специальной												
	гибкости												
6.	Упражнения для	80	10	10	14	14	16	16	40	10	10	10	10
	развития												
	специальной												
	(скоростной												
	выносливости)												
	Всего	444	74	74	74	74	74	74	240	60	60	60	60

Техника игры для базового уровня 1, 2, 3 года.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по не подвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча — на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

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

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад. Откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах нагой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемуся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча.

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

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

Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения и в падение. Ловля высоколетящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди, мяча с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивания одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Техника игры для базового уровня 4, 5, 6 года.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резанные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, на встречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения, рывков, посылая на короткие, средние и дальние расстояния, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой технической обстановки перед выполнением удара; маскирующий момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему, с различной скоростью и траекторией, мячу. Удары вниз и верхом вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удары пяткой назад — рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлечения противника ("скрещивание"); ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3м).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами и руками в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Техника игры для углубленного уровня 1 года.

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотами на 90-180° и в прыжке. Разные удары внешней и внутренней части подъема по летящему мячу. Удар "подсечка" (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары с серединой лба на короткое расстояние, когда мяч к игроку летит быстро.

Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180° - внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на скорости движения, выводя мяч к игроку быстро.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения (финты). Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящегося навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево — посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, оббегает его с другой стороны и овладевает мячом — финт Месси; при резкой атаке противника сзади — неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник успел разглядеть).

Отбор мяча. Отбор мяча в "полушпагате", "шпагате" и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низколетящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча одной рукой и выбивание мяча ногой с земли и с руки на дальность и точность.

Техника игры для углубленного уровня 2 года.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положения для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направления и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;

знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактика игры для базового уровня 1, 2, 3 года.

Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий вовремя продвижение шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м, или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться с друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20х20м) находится две группы игроков (по 5-6чел) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактическое действие полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место в близи ворот противника, не нарушая правила "вне игры" для завершения атаки ударом по воротам, выполнять простейшие комбинации (по одной) — при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите. Уметь действовать в защите по принципу "зоны", перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при ведении мяча в игру и стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тактика игры для базового уровня 4, 5, 6 года.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4пары) 6-8 игроков образуют круг. Стоят на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков. В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении. Уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены места флангов и через центр; применять "скрещивание" и игру "в стенку"; начинать развивать атаки из стандартных положений.

В защите. Уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика игры вратаря. Уметь организовывать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на разных высотах мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тактика игры для углубленного уровня 1 года.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование по избранной тактической схеме.

В нападении. Уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперников фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак в близи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменой мест и комбинации из стандартных положений.

В защите. Совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений в близи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика игры вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводить мяч в игру, организовывать контратаку.

Тактика игры для углубленного уровня 2 года.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической схеме, учитывая индивидуальные особенности игроков быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство по игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрыть подопечного игрока и др. Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении. Совершенствовать — быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите. Совершенствовать - игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу слаженность действий и взаимостраховку при атаке, численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика игры вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Таблица 12

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

No	Тематические разделы	Углуб.	ленный ур	овень слож	кности
п/п		1 год 2 год		3 год	4 год
		обучения	обучения	обучения	обучения
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	20	20
2.	Проведение учебных занятий	36	36	40	40
3.	Анализ учебного занятия	20	20	20	20
4.	Проектная деятельность	21	21	21	21
	Всего	97	97	101	101

Специальная психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика футбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности;

специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления,

непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют не его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов высоким спортивным достижениям следует мотивов рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, достижении настойчивости, цели, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренерапреподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме своеобразии футболиста, выражающиеся В психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическим особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей за действиями. Это контроля своими оказывает неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое знать, как действовать при их появлении. представление И субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий, освоение трудных упражнений, вызывает у положительные эмоциональные переживания, спортсмена удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах формируется между выступлениями, способность К самостоятельному Нервно-психическое восстановление осуществляется помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП режиме дня, средства культурного отдыха И развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих

нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения оборудования и инвентаря, технику безопасности. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия. У занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике ведения мяча и ударов. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных футболистов к самоанализу движений, оценке техники выполнения упражнений. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в ведении, ударах, не только тренер-преподаватель, но и сами занимающиеся. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренерупреподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки, самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику ведения, ударов, передач, остановок, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренерапреподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом футбольных упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренерупреподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Таблица 13
Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области

«Общая физическая подготовка» для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

No	Тематические	Общи		Баз	овыі	й урс	венн	•	Общ	Уг	лубл	іенн	ый
пп	разделы	й		Γ	од об	бучен	КИН		ий	Го	д об	учен	ия
		объем	1	2	3	4	5	6	объе	1	2	3	4
		часов							M				
									часо				
									В				
7.	Общеразвиваю щие и	94	20	20	15	15	12	12	40	10	10	10	10
	общеподготовит												
	ельные												
	упражнения												
	(ОРУ)												
8.	Скоростно-	94	20	20	15	15	12	12	40	10	10	10	10
	силовые												
	упражнения для												
	развития												
	силовой												
	выносливости,												
	упражнения для												
	развития												

	координационно й способности												
9.	Специальная психологическа я подготовка		-	-	-	-	-	ı	40	10	10	10	10
10.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	92	12	12	16	16	18	18	40	10	10	10	10
11.	Упражнения для развития специальной гибкости	84	12	12	14	14	16	16	40	10	10	10	10
12.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	80	10	10	14	14	16	16	40	10	10	10	10
	Всего	444	74	74	74	74	74	74	240	60	60	60	60

Таблица 14
Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ Тематические разделы Углубленный уровень слох									
п/п		1 год	2 год	3 год	4 год				
		обучения	обучения	обучения	обучения				
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	20	20				
2.	Проведение учебных занятий	36	36	40	40				
3.	Анализ учебного занятия	20	20	20	20				
4.	Проектная деятельность	21	21	21	21				
	Всего	97	97	101	101				

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка

Техника игры — это комплекс специальных приёмов, необходимых футболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях футболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приёмов (иих вариантов), которые умеет выполнять футболист;
- эффективность, как уровень высокой результативности технических приёмов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, так как решение задач последней осуществляется посредством технических приёмов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приёмов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приёмов для выполнения определённых функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приёмы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приема.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с

выполнения упражнений, включающих взаимодействие с партнёрами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учётом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением техникотактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приёмы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Футболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на поле, площадке и распределением функций между ними и применением средств техники.

Интегральная подготовка — это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка — это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Многократное повторение обучающимися различных методов

соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства футболистов. Здесь важно добиться реализации всего изученного — т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещённые упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)
- технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- физической технической тактической (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

Таблица 15
Перечень тематических разделов и объёмы программного материала
по предметной области «Вид спорта» для базового и углубленного уровней

No	Тематическ	Общи		Базо	вый	ypo	вень		Общи	Уг	лубл	іенні	ый
пп	ие разделы	Й		Г	од об	учен	ия		Й	Го	од об	учен	ия
		объем	1	2	3	4	5	6	объем	1	2	3	4
		часов							часов				
1.	Техническая	124	16	16	16	16	30	30	64	16	16	16	16
	подготовка												
2.	Тактическая	56	4	4	4	4	20	20	56	14	14	14	14
	подготовка												
3.	Интегральна	56	4	4	4	4	20	20	56	14	14	14	14
	я подготовка												
4.	Комплексы	36	4	4	4	4	10	10	58	14	14	15	15
	специальных												
	физических												
	упражнений												
5.	Участие в	40	4	4	4	4	12	12	116	28	28	30	30
	физкультурн												
	ых и												
	спортивных												
	мероприятия												
	X												
6.	Основы		-	-	-	_	-	-	46	11	11	12	12
	судейства												
	Всего	312	32	32	32	32	92	92	396	97	97	10	10
												1	1

3.3 Вариативная часть программы

Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

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 прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры

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, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Гандбол (ручной мяч) — универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом. Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически

все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Однако высокий травматизм ограничивает его использование как средство ОФП.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол является увлекательным видом спорта, который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в футболе. Футбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама ПО себе физическая способствует улучшению кровообращения, лимфо обмена и поддержанию здорового веса. Играя в волейбол, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы. Это поможет футболисту, еще лучше проявлять себя в длительных матчах, где приходится выполнять большой объем беговой работы. Волейбол отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены:

на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

на поддержание умственной и физической работоспособности;

на снятие эмоционально-напряженной учебной деятельности.

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 совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних 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 тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве главного судьи матча или помощника главного судьи.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по футболу, уметь заполнять протокол матча, составлять таблицы и сетки соревнований. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства и организации, на соревнованиях школьников города и района.

В конце обучения по Программе, спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по футболу, постоянно участвовать в судействе городских и районных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Вариативная предметная область «Специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)

Существует мнение, что выделение предметной области «Специальные навыки» в качестве самостоятельного раздела на базовом уровне (8 — 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности (далее СД) даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения подготовки юных футболистов этого возраста.

В период с 8 до 10 лет тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты).

Основу подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках, уменьшенных размером. «Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем — на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

бег по виражам радиусом от 5 до 10м;

бег «змейкой» по прямой;

бег «змейкой» по виражам;

бег по «восьмёрке» радиусом 10м;

ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний; ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;

ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону);

ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. Основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие — точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

бег по прямой с обеганием стоек (дистанция 30м); то же, первые 10м – бег спиной вперёд;

то же, первые том – оет спинои вперед,

ведение мяча с обводкой стоек;

ведение или обводка стоек с ударом по воротам;

ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;

ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений значительно возрастает. Начинается тактике спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки», тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

для игроков обороны — обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

для игроков средней линии — преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «в на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

для нападающих — ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот.

После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Методики совершенствования координации на этом возрастном отрезке, вследствие упомянутых выше причин, требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения.

Подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал технико-тактических действий и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок». Основное методическое требование — рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

для крайних защитников и крайних полузащитников — бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

для центральных защитников — бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

для центральных полузащитников — обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения «зигзаг», обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

для нападающих — рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему

или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень спортсменов технической подготовленности ЭТОГО возраста предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

ведение мяча с обводкой стоек;

бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорение через одну сторону);

то же с ведением мяча;

то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;

бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали; ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;

то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

Специальные навыки футболистов 16-17 лет приближаются к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно ПО количественным представляется обоснованным соответствующее параметрам, построение подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки», основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, со сменой амплуа, когда защитники акцентировано выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на

совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении планирования в тренировочных занятиях необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Вовторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных навыков, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;

приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;

то же, с последующей обводкой стоек;

приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;

то же, защитник действует активно;

ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;

то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);

игра 1x1, 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания; двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем специальных навыков должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Практический материал

- 1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- 2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
- **3.** Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях, ведение технического счета.
- **4.** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- **5.** Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- **6.** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- 8. Проведение соревнований по мини-футболу и футболу, пляжному футболу.
- 9. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность — важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на учебных занятиях

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

- интеллектуальный поиск

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определённым этапом учебного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки, выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и мало групповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объёму (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, медбол 1 кг, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатические упражнения

гибкости, координации движений, быстроты, общей Для развития рекомендуется включать разнообразные выносливости на занятиях акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Спортивное и специальное оборудование

Футбольный инвентарь. Виды и применение. Особенности

Футбол является одним из самых распространенных и популярных командных видов спорта, в котором имеется огромная конкуренция. В связи с этим помимо стандартных принадлежностей необходимых для обеспечения игры также используется дополнительный футбольный инвентарь, позволяющий повысить эффективность тренировки и лучше подготовить спортсменов к состязаниям.

Обязательный футбольный инвентарь

Для игр в первую очередь необходимы:

Мяч, ворота с сеткой, свисток арбитра, карточки, секундомер, угловые флажки, перекидное табло со счетом, табло замены игрока.

Мяч — это самый важный футбольный инвентарь. Он имеет сферическую форму с длиной окружности 68-70 см. Вес мяча 410-450 г, что зависит от применяемого материала. Для его накачивания требуется давление 0,6-1,1 атмосферы. Обычно его изготовляют из кожи или кожзаменителя.

Ворота с сеткой также обязательные атрибуты игры. Их параметры в различных разновидностях футбола отличаются. В большом футболе расстояние между стойками составляет 7,2 м. Высота от перекладины до поверхности земли 2,44 м. Ширина стоек 12 см.

Свисток арбитра — это аксессуар, используемый судьей для подачи сигнала о начале и завершении матча. Им привлекается внимание игроков в случае нарушений, назначения углового и штрафного удара.

Также обязательным инвентарем являются красные и желтые карточки, которыми пользуется арбитр для дисквалификации игроков и назначения штрафных ударов.

Секундомер используется для точного измерения времени продолжительности матча. Им пользуется арбитр, замеряя время тайма и перерывов. Также с помощью секундомера измеряется сколько времени было потеряно, когда осуществлялась остановка матча, чтобы обеспечить правильное назначение дополнительного времени.

В игре применяются 4 угловых флажка, которые устанавливаются по углам поля, обозначая его очертания. Они имеют гибкую стойку, благодаря чему в случае столкновения со спортсменом не наносят травмы.

Для ведения учета игры применяется перекидное табло, на котором отображается число забитых голов. Вместо него может использовать электронный экран. Также в футболе используется табло замены игрока, на котором отображается номер футболиста, приглашаемого на поле.

Тренировочный инвентарь

Если для обеспечения игрового процесса требуется совсем немного инвентаря, то для тренировок может применяться довольно много аксессуаров. Их задача заключается в создании для футболистов сложных ситуаций, позволяющих повысить эффективность тренировки тела, разработки скорости реакции, повышения выносливости и других игровых характеристик.

К какому инвентарю можно отнести: подставки для манекенов, манекены, беговые барьеры, парашюты сопротивления, утяжелители, лестницы координации, ремни для тренировки, мяч для набивания, тренировочные кольца, эспандеры для ног, скакалки, балансировочные платформы, отражатели ударов, стенки для отбития мяча, манекены и подставки.

Данный футбольный инвентарь применяется для создания препятствий на поле, которые должны обходить футболисты во время тренировки. Они имитируют игроков команды противников. Манекены могут фиксироваться на обычных подставках либо устанавливаться на тележках совместно. В этом случае пять манекенов используется для создания стенки закрывающей ворота. Это позволяет воссоздавать условия пробивания штрафного удара.

Беговые барьеры

Данные аксессуары применяются для создания преград на пути следования футболистов. Они обычно представляют собой изогнутую металлическую трубку, высота которой составляет 15, 30, 45 см. Также бывают барьеры и других параметров. Преодолевая такие препятствия, игрок тренирует умение прыгать на высокой скорости, что может потребоваться во время игры для перескакивания подножек противников.

Парашюты сопротивления

Это весьма необычный тренировочный инвентарь, который представляет собой небольшой тканевый парашют, привязанный к спине игрока. При беге в нем создается сопротивление воздуха, что мешает возможности разбега. Это позволяет тренировать мышцы ног, и в дальнейшем бегать быстрее.

Утяжелители

Данный аксессуар выполняет схожие функции с парашютами сопротивления, хотя и действует совсем по-другому. Они представляют собой тяжелые манжеты с песком или свинцовыми пластинами, которые фиксируются на ногах. Их вес подбирается индивидуально под массу игрока и обычно составляет до 5 кг каждый.

Лестницы координации

Данный футбольный инвентарь представляет собой плоскую веревочную лестницу, которая укладывается на игровое поле. В ней имеется различное количество ступенек 12, 16 или более. Обычно используются лестницы длиной 8 м. Задача игрока пробегать данное препятствие с изменением постановки ног. Это позволяет тренировать координацию, а также навыки запутывания противника обманными финтами. Бегая по лестнице, можно развить скорость и ловкость. Для складывания она сматывается в рулон, и укладывается в специальную сумку.

Ремни для тренировки

Это весьма эффективный футбольный инвентарь, который позволяет соединять двух спортсменов. Это необходимо для тренировки их силы и ускорения. Ремень фиксируется на поясах у игроков. Один спортсмен должен бежать, а второй сопротивляться. Обычно длина ремня составляет 3 м. Он изготовлен из амортизирующего материала, поэтому может компенсировать сильные рывки.

Мяч для набивания

Он представляет собой практически стандартный футбольный мяч, но с закрепленным шнурком. Веревка возвращает мяч обратно после удара. Он используется для отработки техники ударов и координации. Использование такого аксессуара позволяет избежать необходимости возвращаться за мячом или пользоваться услугами партнера.

Тренировочные кольца

Они представляют собой кольца различных цветов, диаметр которых составляет 60 см. Они продаются наборами по 12 штук. Их раскладывают на поверхности поля и используют как барьеры для бега. Спортсмен должен перепрыгивать каждое кольцо.

Эспандеры для ног

Они представляют собой эластичное кольцо, обычно изготовленное из резины. В эспандер продеваются ноги, после чего выполнение каждого шага сопровождается противодействием. Благодаря использованию эспандера повышается выносливость и сила удара по мячу.

Скакалки

Во время тренировки футболистов применяются обыкновенные скакалки, которые позволяют, во-первых, провести разминку, а во-вторых, повысить скорость движений и выносливость.

Балансировочные платформы

Данный инвентарь представляет собой полусферу, на которую встают спортсмены и пытаются удерживать равновесие, выполняя различные тренировочные движения с мячом. Балансировочная платформа может размещаться как выгнутой стороной вниз, так и плоской.

Отражатели ударов

Они представляют собой рамку из труб с натянутой между ними сеткой. Их используют в качестве стенки для отработки ударов игроков и точности вратарей. Такое приспособление имеет размер 80 на 80 см. Его вес равен 3 кг. Использование такого аксессуара позволяет усовершенствовать технику владения мячом. Отражатель может иметь 2 ручки, которые удерживает тренер или один из игроков.

Стенки для отбивания ударов

Это тренировочный футбольный инвентарь, которым пользуются для постановки точности попадания, в частности при выполнении передачи мяча другим игрокам. Спортсмены стараются попадать в стенку, которая устанавливается на тренировочном поле. При попадании в него мяч возвращается обратно. Размер стенки составляет всего 105 на 45 см. Она устанавливается горизонтально.

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские контрольные муниципальные, региональные. игры, Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается vровень развития физических качеств, технического И тактического совершенства, интеллектуальных И психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные И слабые стороны структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

Таблица 16

3.6. Объёмы учебных нагрузок

год обучения	количест во занятий в	рекомендуем ый режим занятий	количеств о учебных часов		всего часов в год							
	неделю			недель								
Базовый уровень												
1	3-4	2x1x1; 2x2x2	4-6	42	168-252							
		2x1x2x1										
2	3-4	2x1x1; 2x2x2 2x1x2x1	4-6	42	168-252							
3	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	6-8	42	252-336							
4	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	6-8	42	252-336							
5	4-5	2x2x2x2; 2x2x2x2x2	8-10	42	336-420							

6	4-5	2x2x2x2;	8-10	42	336-420			
		2x2x2x2x2						
	Углубленный уровень							
1	4-5	3x3x3x3	10-12	42	420-504			
		2x3x2x3x2						
2	4-5	3x3x3x3	10-12	42	420-504			
		2x3x2x3x2						
3	5-6	3x3x2x3x3	12-14	42	504-588			
		2x3x2x3x2x2						
4	5-6	3x3x2x3x3	12-14	42	504-588			
		2x3x2x3x2x2						

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определёнными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одарённость — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Общая характеристика спортивной одарённости

Одарённость — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одарённость крепким здоровьем, выносливостью ещё не означает, что человек наделён специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определённому виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса спринтеру). Врождённые индивидуальные тяжелоатлета отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одарённость вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют ещё наличия способностей, обусловленных психической одарённостью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для

футбола.

С учётом специфики одарённости в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одарённости того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одарённости положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одарённых детей:

Принцип учёта потенциальных возможностей ребёнка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребёнок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одарённости ребёнка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одарённых детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий.

Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одарённостью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребёнка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одарённости. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребёнком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медикобиологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определённом виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

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

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

Методы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью 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 занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. 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 обучающихся.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. 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 обучающиеся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики влияние на решение индивидуальных обучающихся, оказывающие а также оценивается коллективных спортивной борьбы, задач в ходе обучающихся психологическая совместимость при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в футболе наметилась определённая тенденция по

отбору обучающихся, при которой особое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у футболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в футболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций футболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определённые тесты, адекватные игровой деятельности футболиста. Выявленные у юных футболистов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности футболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в футболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной ёмкости лёгких.

Психологический аспект спортивной одарённости, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одарённость и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одарённость без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать своё состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В футболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод

Использование игрового метода для определения уровня одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6,5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одарённость детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности, обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнёрами.

Оценка уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей.

На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и её различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности кобучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью чёткого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одарённости и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе

его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одарённость продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

- 1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. При проведении занятий по футболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
- **3.** При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укреплённой сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.
- **4.** При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- **5.** Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- **6.** Занятия проводятся на организованных для футбола местах (открытая площадка, футбольное поле, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно- гигиеническим требованиям. В холодную, ветреную (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках

не проводятся.

- 7. Период от последнего приёма пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.
- 8. Для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты: шитки.
- **9.** Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.
- 10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.
- **11.** При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.
- **12.** В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- **13.** Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающимся:

- 1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.
- 2. Надеть спортивную форму, защитные средства, специальную обувь с нескользкой подошвой.
- 3. Перед началом занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.
- **4.** При необходимости травмированные участки тела зафиксировать специальными средствами (пластырь, тейп и др.).
- **5.** Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.
- **6.** В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

- **1.** Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала, прочность футбольных ворот и инвентаря,
- 2. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.
- **3.** Организованно привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.
- 4. Провести физическую разминку с обучающимися.

5. Перед началом занятий тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Обучающимся:

- 1. Заранее одеть средства защиты (щитки).
- **2.** Под руководством педагога дополнительного образования (тренерапреподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;
- **3.** Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;
- **4.** При выполнении прыжковых упражнений, перемещений за мячом и без мяча, во время выполнения технических элементов с мячом соблюдать ТБ и самостраховку.
- **5.** Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;
- **6.** Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);
- 7. Не выполнять задания и упражнения с мячом на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;
- **8.** При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;
- 9. Спорные игровые ситуации разбирать и решать в рамках, предусмотренных правилами игры волейбол
- **10.** Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха $+10^{0}$ С одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

- **1.** Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;
- **2.** Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.
- **3.** Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;
- **4.** Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;
- 5. Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на

занятии;

- 6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;
- **7.** Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц без допуска администрации ДЮСШ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающимся:

- 1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
- **2.** При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренерупреподавателю (педагогу дополнительного образования);
- **3.** Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- **4.** В случае внезапно изменившихся погодных условий, организованно вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение ДЮСШ;
- **5.** В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

- 1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;
- 2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- **3.** В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание ДЮСШ;
- **4.** При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника ДЮСШ;
- 5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции, связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающимся:

- 1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, лёгкое оборудование в места для его хранения;
- 2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;

- 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- 4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

- 1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;
- 2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;
- **3.** Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;
- 4. Обо всех неполадках, обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.
- 5. При необходимости проводить обучающихся к выходу из ДЮСШ.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

- **1.** К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- **3.** 3.Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- **4.** При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
- **5.** О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
- 6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 7. Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

- 1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 3. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

- 1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.
- 3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать

толчков и ударов по их рукам и ногам.

4. При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
- **3.** При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

- 1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
- **3.** Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренерапреподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

- **1.** Производить построение и перекличку учебных групп передзанятиями с последующей регистрацией в журнале.
- 2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- **3.** Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий

в отсутствие тренера- преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное её применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажёрные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жёсткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля u нарушение врачебных *требований*. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, дополнительного образования И обучающимся рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями,

педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

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

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-

преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренерпреподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие

 способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося—выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного В обучающиеся формирования личности обучающегося. коллективе развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом и проявляются разнообразные отношении, где возникают отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить своё место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренерапреподавателя на юных футболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- -государственно-патриотическое воспитание (формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь,

совесть, уважение, доброту);

- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);
- воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);
- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);
- социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

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

Воспитательная работа в ДЮСШ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

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

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений

искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь ДЮСШ.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка постановленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учёбу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры - ФейрПлей», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основных принципов ФейрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнёра по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убеждённостью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за своё поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определённого морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым

участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности ДЮСШ.

Годовой илан воспитательной работы ДЮСШ должен содержать следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;
- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;
- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):
- организационно-педагогическая работа
- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;
- физическое воспитание предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью
- указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-футболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков, обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Таблица 17

Основные направления воспитательной работы

No	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
п/п			
	Освоение духовных и	Формирование уважения и развитие интереса	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её
1.	культурных ценностей,	к традициям образовательной организации	педагогах, обучающихся в современный период
	уважение к истории и		времени и прошлого
	культуре, семейным	Пополнение знаний о выдающихся деятелях	Посещение исторических культурных мест
	ценностям	спорта, культуры, искусства прошлого и	города (музеи, театры, выставки), знакомство с
		современности	представителями спорта, науки, культуры и
			искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
		физической культуры и спорта в семейных	
		традициях	
	Стимулирование	Обучению этикету (поведение в обществе, на	Творческие мастерские, семинары, лекции,
2.	творческой	соревнованиях, в семье)	беседы, посещение соревнований города,
	активности и адаптации,		региона в качестве участника, болельщика,
	социализации		волонтера
	обучающихся в		
	обществе		
	Воспитание	Пополнение знаний в области нормативно-	Лекции, семинары, мастер-классы
3.	гражданской	правовой базы образования и спорта,	
	ответственности и	профилактика правонарушений	
	порядочности		
	Формирование культуры	• •	Физкультурно-оздоровительные,
4.	спортивной	знаний, свода правил). Профилактика и	физкультурно-спортивные, творческие
	безопасности и	предупреждение асоциального и зависимого	мероприятия; классные часы, семинары,
	антидопингового	поведения в подростково-молодежной среде,	круглые столы, лекции, тематические занятия,

	поведения	пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами,
5.	Организация общественно значимой деятельности		мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее. Уход за объектами спортивной
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация — это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально- экономических и психофизических характеристиках профессий.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учётом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающими являются:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- анализ возможностей и способнностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастерклассов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы

Информирование о профессиях и путях её получения.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места её получения, потребностей общества в данных специалистах;

Потребность в обоснованном выборе профессии.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда - сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.
- В таблице 14 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Таблица 18

Основные направления профориентационной работы

No	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование	Развитие	Информационно-
	общих представлений	компетентностей:	образовательные: игровые,
	o	потребность в	тренинговые занятия,
	современных	творчестве, работа в	творческие конкурсы,
	профессиях	коллективе,	проекты,
		социальная	тематические занятия,
		полезность	классные часы, экскурсии,
	Профессиональное	Формирование	встречи с представителями
2.	самоопределение	базовых трудовых	разных профессий
		навыков	
3.	Знакомство с	Выявление	Анкетирование,
	содержанием	профессиональных	профессиональные пробы
	Профессий	предпочтений	и консультации,

4.	Сопровождение	Определение сферы	тестирование,
	профессионального	профессиональной	практико-
	выбора обучающихся	деятельности,	ориентированные проекты
		профессии, или	(занятость в качестве
		варианта дальнейшего	судьи, тренера-
		обучения	преподавателя, педагога
			дополнительного
			образования, журналиста
			т.д.);

5. Система контроля и зачётные требования Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольнотестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера- преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля инструкторами-методистами,

заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 На первом осуществляется контроль имеющегося у учебных занятий. обучающихся уровня физической подготовленности. Ha последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в следующей последовательности для полевых игроков:

- жонглирование
- вбрасывание мяча на дальность
- удары по мячу в ворота на точность
- ведение мяча с обводкой ногой
- удары по мячу на дальность

Для вратарей:

- удар по мячу ногой на дальность
- ловля мяча в седе ноги врозь
- специальная прыгучесть
- ловлю мяча в падении

На выполнение каждого тестового задания предоставляются две контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольнотестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и техникотактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, на сколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время

тренировочных мероприятий;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их. Инструментом мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвёртого года (май месяц) обучения на углубленном уровне проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов

промежуточной аттестации, которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольнотестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и техникотактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- -проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Таблица 19

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области

«Общая и специальная физическая подготовка»

	ОФП, СФП									
	Бег 30 м.Бросок			Прыжок		Прыжок в		Челночный		
	(сек.))	набивн	ОГО	вверх с	места	длину	c	бег 5х6	(сек)
Год эбучения			мяча 1	КГ.	толчком	и двух	места	(cM)		
Год учен			из-за го	ЭЛОВЫ	ног, со					
063			двумя		взмахом	M				
			r •	стоя	руками	(cM)				
		1	(M)							
	ЮН	дев	ЮН	Дев	Юн	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
	ı	ı	ı		рвый ур	овень			T	
1 год	6,5	7,0	4,0	3,5	30	25	135	125	13,0	13,5
2 год	6,4	6,9	4.5	3,8	32	28	140	130	12,8	13,0
3 год	6,3	6,8	5,0	4,0	33	29	145	135	12,7	12,8
4 год	6,2	6,7	5,5	4,5	35	30	150	140	12,6	12,7
5 год	6,1	6,6	6,0	5,0	37	33	155	145	12,4	12,5
6 год	6,0	6,5	6,5	5,5	40	35	160	150	12,2	12,4
			3	Углуб ј	пенный	урове	НЬ			
1 год	5,7	6,3	7,0	6,0	42,0	39,0	165	160	12,0	12,3
2 год	5,6	5,9	8,0	7,0	42,0	40,0	175	165	11,8	12,2
3 год	5,5	5,8	9,0	8,0	44,0	41,0	180	175	11,7	12,1
4 год	5,4	5,7	10,0	9,0	46,0	42,0	185	180	11,5	12,0

Таблица 20 Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Вид спорта»

	Вторая	Передача мяча	Подача на	Нападающ	Блокирова	Приём
	передача на	сверху двумя	точность	ий удар	ние	подачи и
ВИ	точность из	руками, стоя и	верхняя	прямой из	одиночны	первая
Год учения	зоны 2 в	сидя у стены	прямая	зоны 4 в	х ударов	передача
I, I	зоны 2 в зону 4 (10 опыток)	(чередование)	указанную	зону 5 и 6	по ходу	в зону 3
%	опыток)	(кол-во серий)	половину	(10	(10	(10
			площадки	попыток)	попыток)	попыток)
			(10 попыток)			
	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев
1 год	2	5	3	2	2	2
2 год	3	6	4	3	3	3
3 год	4	8	5	4	4	4
4 год	4	9	5	4	4	4

ПРОТОКОЛ результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта - Футбол, уровень и год	обучения	$_$ (например Б 6),
кол-во обучающихся в группе	, тренер-п	реподаватель
Пото типот от о		20 -
Дата проведения тестирования «	>>	20 г

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

No	Ф.И.О.		Ко	нтроль	но-т	естоі	вые у	упра	жнен	ния		
п/п	Обучающегося			іполнен			•	_				
			оцеі	нивает	ся зн	акол	1 в бо	аллаз	x 2 u.	<u>ли 5</u>		
		Бег на 30 м, с	Баллы	Челночный бег 5 х 6 м, с	Баллы	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Баллы	Прыжок в длину с места, см	Баллы	Прыжок вверх с места со	Баллы	Средний бал
1												
2												

Обучающегося Ф.И.О Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 <u>(10 попыток)</u> Баллы Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий) Баллы Контрольно-тестовые упражнения Подача на точность верхняя прямая указанную половину плошалки (10 попыток) Баллы Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 (10 попыток) Баллы Блокирование одиночных ударов по ходу (10 Баллы Приём подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток) Баллы Средний бал Общее кол-во соревнований в году Кол-во соревнований, в которых принял участие обучающийся

Результаты тестирования по освоения теоретической части программы

No	Ф.И.О.	Результат
Π/	Обучающегося	тестирования
П		(кол-во балов)
1.		
2.		

Таблица 23 Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

$N_{\overline{0}}$	Ф.И.О.	Результат	Вывод по итогам
п/п	Обучающегося	аттестации	аттестации
		(кол-во	
		балов)	
1			
2			

Председатель комиссии	
Члены комиссии	

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.
- 5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической части программы
- 1. История развития футбола.
- 2. Страна и дата происхождения футбола.

- 3. Год включения футбола в программу Олимпийских игр.
- 4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
- 7. Режим дня юного футболиста.
- 8. Основы закаливания организма.
- 9. Основы здорового образа жизни.
- 10. Особенности режима питания юных футболистов.
- 11. Основы гигиены.
- 12. Правила техники безопасности во время занятий
- 13. Правила техники безопасности на соревнованиях.
- 14. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
- 15. Значение разминки в подготовке организма футболиста к игре.
- 16. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 17. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у футболистов.
- 19. Упрощённые правила игры.
- 20. Состав команды.
- 21. Расстановка. Форма игроков.
- 22. Начало игры.
- 23. Счёт и результат игры.
- 24. Права и обязанности игроков.
- 25. Замена игроков.
- 26. Судейская терминология.

Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части программы

- 1. История развития футбола.
- 2. Страна и дата происхождения футбола.
- 3. Год включения футбола в программу Олимпийских игр.
- 4. Количество стран-членов Международной Федерации футбольных ассоциаций.
- 5. Самые известные спортсмены футболисты в России и за рубежом.
- 6. Известные футболисты субъекта, региона.
- 7. Достижения футбольных команд России на мировой арене.
- 8. Понятие «Физическая культура».
- 9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
- 10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
- 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий футболом на

- организм обучающихся.
- 12. Психологическая подготовка юных футболистов.
- 13. «Олимпийская система проведения соревнований». Принципы и правила.
- 14. Система проведения Чемпионата России по футболу.
- 15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
- 16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
- 17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
- 18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
- 19. Ловкость, гибкость, координация движений качества необходимые юным футболистам.
- 20. Значение разминки в подготовке организма футболиста к игре.
- 21. Особенности режима питания юных футболистов.
- 22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 23. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
- 25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у футболистов.
- 26. Организация проведения соревнований игр по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
- 27. Количество судей, обслуживающих матч по футболу. Функции второго судьи и линейных судей.
- 28. Критерии допуска к соревнованиям.
- 29. Виды соревнований.
- 30. Правила игры в футбол.
- 31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
- 32. Режим дня во время соревнований.
- 33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
- 34. Основы техники и тактики игры в футбол. Анализ техники и тактики сильнейших футболистов.
- 35. Методы физической подготовки футболистов. Методы совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий.
- 36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
- 37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
- 38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 39. Система игры 1-4-4-2,1-4-2-3-1,1-3-5-2,1-35-3-2,1-4-5-1.
- 40. Основные функции и амплуа игроков команды: защитника ,полузащитника, нападающего.
- 41. Основные принципы игры в нападении.
- 42. Правильное выполнение подката.
- 43. Что такое «командные действия» в игре? Организациязащитных действий по системе подстраховка.
- 44. Что такое интегральная подготовка?

- 45. Расстановка и нумерация игроков команды.
- 46. Количество игроков на площадке, поле.
- 47. Как называется технический приём в футболе, с помощью которого мяч вводится в игру?
- 48. Что такое тактическая комбинация. Виды тактических комбинаций.
- 49. Основные принципы игры в нападении.
- 50. Основные принципы игры в защите.
- 51. Специфика игры в пляжный футбол.
- 52. Основные системы организма и их функции.
- 53. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях футболом.
- 54. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
- 55. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
- 56. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.
- 57. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
- 58. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
- 59. Этические вопросы спорта. Понятие «Честная игра». Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

- 1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- 2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами этапа (периода) их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
- 3. Этапные тесты предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.
 - 4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления

динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся футболом. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (но не более одного раза), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ как не сдавший промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- теория и методика физической культуры и спорт;
- общая физическая и специальная подготовка;
- вид спорта.
- 1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройдённым темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных упражнений по технической и тактической подготовке.

Таблица 24 Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

Характеристика показателя	Общее количество баллов
Учащийся достаточно хорошо	12-15
овладел знаниями и	
практическими умениями,	
переведён на следующий год	
обучения.	
Учащийся не полностью овладел	9-11
знаниями и практическими	
умениями, переведён на	
следующий год обучения	
Учащийся частично овладел знан	ниями и практическими

Учащийся частично овладел знаниями и практическими умениями и имеет неудовлетворительный бал по одному из предметных областей, оставлен на повторное обучение на данном году обучения.

При получении учащемся среднего отрицательного балов хотя бы по одну из предметных областей, он не может быть переведён на следующий год обучения

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдаётся документ, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств

«ФэйрПлэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;

- обучитьосновам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Российский Футбольный Союз (РФС) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещённых препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг- контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период

проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Таблица 25

Экипировка

No		Кол.на	на Год обучения / расчётная ед. шт./пар									
п/	Наименование	чел.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
П	экипировки		ГО	ГО	ГО	ГО	ГО	го	ГО	ГО	ГО	го
			Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	д
1.	Костюм ветрозащитный	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	1
3.	Бутцы для футбола	1	-	-	-	-	-	1	1	2	2	2
4.	Кроссовки легкоатлетичес кие	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Майка	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4
6.	Носки	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
7.	Сумка спортивная	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Щитки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
9.	Футболка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
10.	Шапка спортивная	1	-	-	-	_	-	1	1	1	1	1
11.	Шорты (трусы) спортивные	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3

Таблица 26

Оборудование и спортивный инвентарь

No	Наименование	Ед.	Кол.						
п/		изм.	изделий						
П									
	Оборудование, спортивный инвентарь								
1.	Ворота футбольные	ком.	4						
2.	Мяч футбольный	штук	50						
Дополнительное и вспомогательное оборудование									
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10						
2.	Планшет поля	ком.	3						
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5	штук	10						
	КΓ								
4.	Сетка для мячей	штук	8						
5.	Мяч теннисный	штук	10						
6.	Мяч волейбольный	штук	2						
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с	штук	3						
	иглами								
8.	Скакалка гимнастическая	штук	30						
9.	Стойки для обводки	штук	10						
10.	Конусы	штук	25						
11.	Фишки	штук	75						
12.	Координационные лестницы	штук	4						

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) отвечающим квалификационным требованиям, указанным квалификационных В справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренерпреподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами- преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

- 1. Аверьянов И.В. Оценка и совершенствование кинестетических координационных способностей футболистов на разных этапах спортивной подготовки: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2008.-132с.-8, 25 печ.л.
- 2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11кл.: Учеб.метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.-(Б-ка учителя).
- 3. Бекасова С.Н. Педагогика футбола в терминах: Учеб.-метод. пособие.-СПб.: НГУФКСи3, 2009.-176с.-8, 4 печ.л.
- 4. Гайдашев И.Ю. Кубань футбольная. Краснодар: Традиция, 2014.-312с.-39 печ.л.: фот.
- 5. Гакаме Р.З. Спортивно-педагогический практикум (футбол): Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2014.-84с.-5, 25 печ.л.
- 6. Гиффорд К. Энциклопедия футбола: Энцикл. изд./Пер. с англ.-М.: АСТ: Астрель, 2011.-144с.-18, 0 печ.л.: ил.
- 7. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: Учеб. пособие.-М.: Сов.спорт, 2010.-208с.- 13, 0 печ.л.
- 8. Ежов П.Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: Учеб. пособие.-Малаховка: МГАФК, 2009.-183с.-11, 5 печ.л.
- 9. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.-СПб.: Питер, 2010.-208с.-13, 0 печ.л.+1 электрон. опт. диск(DVD).
- 10. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2009.-169с.-10, 6 печ.л.
- 11. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Науч.-метод. пособие.-М.: Физ.культура, 2009.-160с.-9 печ.л.-(Б-ка футбола).
- 12. КГУФКСТ. Актуальные проблемы современного футбола: Сб.науч.тр., посвящ. 25-летию каф.ТиМ футбола и регби/Под общ. ред. А.П.Золотарева.-Краснодар: Просвещение-Юг, 2011.-240с.-13, 95 печ.л.
- 13. КГУФКСТ. Каф.ТиМ футбола и регби СПОРТ. Повышение профессионального мастерства: Футбол: Учеб. пособие/В.В.Лавриченко, Р.З.Гакаме, А.П.Золотарев и др.-Краснодар: КГУФКСТ, 2013.-122с.-7, 75 печ.л.
- 14. КГУФКСТ. НИИ проблем ФК и спорта. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт: Науч.-метод. пособие/Сост. А.И.Погребной, С.А.Локтев, Г.А.Макарова.-Краснодар: Экоинвест, 2011.-116с.-6, 74 печ.л.
- 15 Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение, 2011.-95с.-(Работаем по новым стандартам).
- 16. Кольвах Ю.В. Характеристика средств тренировки квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: Учеб.-метод. пособие.-Краснодар:

КГУФКСТ, 2011.-44с.-2, 75 печ.л

- 17. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Метод. рекомендации.-М.: Дивизион, 2010.-128с.-8 печ.л.
- 18. Корягина Ю.В. Комплексный контроль в футболе: Учеб. пособие.-Омск: СибГУФКС, 2012.-136с.-8, 5 печ.л.
- 19. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. І этап (8-10 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-112с.-12, 18 печ.л.
- 20. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. II этап (11-12лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-208с.-10, 92 печ.л.
- 21. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. III этап (13-15 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .-2010.-312с.-16, 38 печ.л.
- 22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. IV этап (16-17 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .- 2010.-168с.- 8, 82 печ.л.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- 1. http://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации
- 2. http://www.olympic.ru/ Олимпийский Комитет России
- 3. http://www.olympic.org/ Международный Олимпийский Комитет
- 4. http://www.fifa.com/ Международная федерация футбола
- 5. http://www.uefa.com/ Европейская федерация футбола
- 6. http://www.rfs.ru/ Федерация футбола России
- 7. http://www.sportedu.ru/ Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
- 8. http://www.Lesgaft.spb.ru/ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
- 9. http://www.kgafk.ru/ Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
- 10. http://www.Lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту