Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. приказ № 123 от 01.09.2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Футбол»***

Для учащихся 8-16 лет

Срок реализации: 8 лет

Составитель:

Зыков В.В., методист

Сысерть - 2023 г.

***Содержание:***

***стр***

**1.Пояснительная записка………………………………………………….…………………..….2**

**2.Учебный план……………………………………………..…………………………………..….5**

2.1 Календарный учебный график…………………………………………………………….…...5

**3.Методическая часть……………………………………………………………………..………9**

3.1 Объемы учебных нагрузок……………………………………………………….…..…….… 14

3.2 Методические материалы…………………………………………………….…………......…15

3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы…25

**4.** **План воспитательной и профориентационной работы………………………..…………...26**

**5.Система контроля и оценочные материалы**…………………………………..………..…....28

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

образовательной программы………………………………………………………….……………28

5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоритической

части образовательной программы……………………..……………………….………………….32

5.3 Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)…………………………………….……........33

**6.Перечень информационного обеспечения**……………………………………………..……...34

6.1 Список литературы……………………………………………………….………...……34

6.2 Перечень интернет- ресурсов…………………………………………………...………………34

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Футбол».

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт являются самыми популярными и массовыми видами деятельности среди детей. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направили свою энергию на развитие физических качеств, повышение контроля над эмоциональным состоянием и выявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Цель программы:** создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, знакомство с начальными знаниями в области теории, судейской и тренерской практики, умениями, навыками в спортивной подготовке начинающего футболиста.

**Задачи программы:**

Обучающие:

* 1. обучение базовым двигательным действиям в футболе;
  2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и тактическими приемами в дисциплине «Футбол».

Развивающие:

1. развивать основные и специальные физические качества посредством физических упражнений;
2. развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
3. укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма;
4. развивать потребность в соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

воспитывать культуру спортивного поведения;

1. формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, к командной взаимовыручке.
2. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

**Адресат программы**: обучающиеся желающие заниматься футболом, имеющие медицинскую справку с группой здоровья и допуск к занятиям.

**Форма реализации программы**: очная

**Срок реализации программы**: 8 лет

**Возраст обучающихся**: 8 - 16 лет.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Наполняемость группы**:

минимальное количество – 10 человек

максимальное количество – 15 человек, в зависимости от года обучения

**Форма организации занятий**: групповая, индивидуальная.

**Режим учебно-тренировочных занятий**:

**1 год обучения** –264 часа - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**2 – 3 год обучения** – 352 часа – 4 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**4 – 5 год обучения** – 528 часа – 4 - 5 раза в неделю по 2.5 - 3 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут.

**6 – 8 год обучения** – 792 часа – 6 раз в неделю по 3 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**Язык обучения:** русский.

**Требования к результатам освоения Программы.**

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

а) *в области теории и методики физической культуры и спорта должны знать:*

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и анти-допинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

**Знания , полученные учащимися, оцениваются в конце каждого периода обучения, путем проведения тестирования и выставления оценки по принципу «зачет – не зачет».**

б) *в области общей физической подготовки:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

**Уровень развития общей физической подготовки проверяется сдачей контрольных нормативов и выставлением среднего балла по всем сданным тестам. По полученному среднему баллу делается вывод об успешности пройденной Программы и переводе на следующий год обучения.**

в) *в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

**Основной показатель для аттестации и перевода на следующий этап обучения – это участие обучающихся в соревнованиях, указанных тренером – преподавателем в своей рабочей программе, как обязательные для этого года обучения.**

г) *в области специальной физической подготовки:*

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**Уровень развития специальной физической подготовки проверяется сдачей контрольных нормативов и выставлением среднего балла по всем сданным тестам. По полученному среднему баллу делается вывод об успешности пройденной Программы и переводе на следующий год обучения.**

**Характеристика вида спорта.**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ. которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Тренировочный | 2 | 10-11 | 15 |
| Спортивной специализации | 3 | 12-13 | 10-15 |

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН .**

***2.1* Календарный учебный график**

**Годовой учебный план-график - этап начальной подготовки, первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 26 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |
| 2. Общая физическая подготовка | 83 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 9 |  | 2 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 91 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 |  | 5 |
| 4. Тактико – техническая подготовка | 37 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 |  | 3 |
| 5. Различные виды спорта и подвижные игры | 13 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 6.Физкультурные и спортивные мероприятия | 8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 7. Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| **Всего:** | **264** | 26 | 26 | 25 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 25 |  | 14 |

**Годовой учебный план-график - этап начальной подготовки,**

**второй, третий год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Часы | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 5 |
| 2. Общая физическая подготовка | 105 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 | 10 | 9 |  | 5 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 113 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 |  | 3 |
| 4. Тактико – техническая подготовка | 55 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |  | 3 |
| 5. Различные виды спорта и подвижные игры | 26 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 |  | 2 |
| 6.Физкультурные и спортивные мероприятия | 12 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 5.1.Промежуточная и итоговая аттестация | **6** | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| Всего: | **352** | 34 | 33 | 33 | 35 | 29 | 32 | 34 | 33 | 35 | 35 |  | 19 |

**Годовой учебный план-график - тренировочный этап,**

**четвертый, пятый год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 52 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 2 |
| 2. Общая физическая подготовка | 152 | 15 | 15 | 15 | 13 | 11 | 10 | 15 | 14 | 15 | 20 |  | 9 |
| 3.Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Тактико – техническая подготовка | 167 | 16 | 18 | 16 | 18 | 12 | 18 | 17 | 17 | 12 | 16 |  | 7 |
| 5. Различные виды спорта и подвижные игры | 78 | 8 | 7 | 7 | 9 | 5 | 7 | 7 | 13 | 4 | 5 |  | 6 |
| 6.Физкультурные и спортивные мероприятия | 32 | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 |  |  | 4 |  | 4 |
| 7.Самостоятельная работа | 15 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| 8.Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| **Всего:** | **528** | **54** | **51** | **49** | **52** | **42** | **49** | **51** | **54** | **42** | **54** | **0** | **30** |

**Годовой учебный план-график: этап спортивной специализации,**

**шестой , седьмой, восьмой год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта | 80 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 |  | 6 |
| 1.2.Общая физическая подготовка | 230 | 26 | 28 | 28 | 24 | 19 | 21 | 16 | 22 | 18 | 22 |  | 6 |
| 1.3.Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4.Вид спорта | 240 | 16 | 16 | 16 | 25 | 20 | 27 | 27 | 26 | 20 | 30 |  | 17 |
| 2.1.Различные виды спорта и подвижные игры | 120 | 16 | 20 | 14 | 8 | 6 | 6 | 15 | 16 | 6 | 8 |  | 5 |
| 2.2.Специальные навыки | 50 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 |  | 2 |
| **3.Физкультурные и спортивные мероприятия** | 40 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| **4.Самостоятельная работа** | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 5.1.Промежуточная аттестация | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 5.2.Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | **792** | **76** | **82** | **76** | **76** | **65** | **72** | **76** | **82** | **65** | **82** | **0** | **40** |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

***Требования к минимуму содержания дополнительной общеразвивающей программы по футболу.***

Программа предусматривает два этапа подготовки (этап начальной подготовки-3 года и учебно-тренировочный этап-5 лет обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

В образовательной программе предусматривается изучение и освоение следующих разделов подготовки:

-теоретические основы физической культуры и спорта;

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка;

-тактико-техническая подготовка;

-участие в спортивных соревнованиях;

-контрольные мероприятия (тестирование и контроль)4

-восстановительные мероприятия

Изучение и освоение разделов подготовки образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Знания в теоретической подготовке могут даваться, как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий занимающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

***График распределения учебного материала по теоретической подготовке***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Базовый и углубленный уровень | | | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й и 8-й годы |
| Физическая культура и спорт в России | + | + | + | + | + |  |  |
| Состояние и развитие футбола в России и в мире |  | + | + | + | + | + | + |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | + | + | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы спортивной тренировки |  | + | + | + | + | + | + |
| Общая и специальная физическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + |
| Основы техники и тактики футбола | + | + | + | + |  |  |  |
| Основы методики обучения футболу |  |  |  |  | + | + | + |
| Спортивные соревнования по футболу | + | + | + | + | + |  |  |
| Планирование и контроль спортивной тренировки |  |  |  |  | + | + | + |
| Места занятий, оборудование и инвентарь | + | + | + | + | + |  |  |
| Установки перед играми и разбор проведенных игр |  |  |  | + | + | + | + |

Примерное содержание теоретических тем дано в приложении № 1.

**Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

1. Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров.
2. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз).
4. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов.
5. Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полу-шпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

**Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

- Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения

**Упражнения для развития быстроты**.

**Упражнения для развития стартовой скорости**. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающими партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий ( на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

**Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

## Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

**Для вратарей.**  Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**Упражнения для развития специальной выносливости**.

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

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**Упражнения для развития ловкости**.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Изучение техники и тактики игры**.**

**Техническая и тактическая подготовка.**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на углубленном уровне подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

***3.1 Объемы учебных нагрузок***

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Количест­во часов в неделю | Максимальная продолжительность одного трениро-вочного занятия (академ.ч.) | Количество часов в год |
| Начальный  1 год обучения | 1 год | 6 | 2 | 264 |
| Начальный  2,3 год обучения | 2 года | 8 | 2 | 352 |
| Учебно - тренировочный  4,5 год обучения | 2 года | 12 | 3 | 528 |
| Учебно - тренировочный  6,7,8 год обучения | 1 год | 18 | 3 | 792 |

***3.2 Методические материалы***

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

проходящим подготовку по Программе.

* спортивную школу целесообразно принимать всех желающих, имеющих допуск врача и сдавших, вступительные контрольные нормативы.

Основными критериями при этом являются: способности к занятиям футболом, состояние здоровья (определяемое по результатам медицинского обследования), трудолюбие, дисциплинированность, физические данные.

Организация тренировочного процесса должна осуществляется в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его усвоению.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, и при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяется физической подготовке.

В процессе многолетней тренировки футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма; т.е. роста, силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте был освоен общий объем двигательных навыков.

Развитие силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет (группы начальной подготовки) упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоническому развитию организма, образованию «мышечного корсета», укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3-1/2 веса собственного тела).

В период 13-15 лет происходит прирост силы, к 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, веса.

В возрасте с 10 до 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.

В этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбужденность и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) - благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных передвижений. В возрасте 13-15 лет значительное место составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, многоскоков, быстрых спрыгивание и выпрыгивание, переменных упражнений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту).

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

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

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

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках (30-40-50 метров) с короткими (15-30 секунд) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 секунд, пауза отдыха 1,5- 2,5 минуты, число повторений 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.). При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

***Медицинские:***

Лица, проходящие подготовку по Программе, обязаны:

- проходить медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде ,обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах, лица, проходящие подготовку по Программе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортом.

***Психофизические:*** Основную роль играют следующие психофизические требования в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Данная программа составлена для отделения футбола МАУ ДО «СШ СГО» и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс.

При планировании многолетней подготовки футболистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно негативно отражается на организме футболиста.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недель.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

– втягивающий,

– базовый (общеподготовительный),

– контрольно-подготовительный,

– подводящий,

– восстановительный,

– соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Для групп начальной подготовки 1 года обучения.

*Техника игры*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

**Ведение мяча.**  Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

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

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

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры.**

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.**  Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.**

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

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для групп начальной подготовки 2-3 года обучения.

**Техническая подготовка.**

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

**Удары по мячу ногой.**  Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

**Остановка мяча.**  Остановка подошвой и внутренней стороной стопо-катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающего мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча**. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко 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.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.**  Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.

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

**Техника игры вратаря.**  Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия.** Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.**  Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.**  Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», « пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия.**  Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Для учебно- тренировочных групп 1-2 годов обучения.

**Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.**  Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

**Ведения мяча.** Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

**Обманные движения.** Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

**Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения*

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

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. **Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе. Инструкторская и судейская практика. Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для учебно – тренировочных групп 3-5 годов обучения.

**Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая 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 положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.**  Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

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

**Отбор мяча.** Совершенствовать 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, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

**Тактическая подготовка**

*Тактика нападения*

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия. С**овершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и 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 действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.** Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.**  Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

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

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

**3.3 *Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.***

*Общие требования безопасности.*

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в СШ СГО.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

*Требования безопасности во время занятий:*

-Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

-Строго выполнять правила проведения игры.

-Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

*Требования безопасности по окончании занятий*

-Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

-Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**4. План воспитательной и профориентационной работы.**

Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| дата | наименование мероприятия |
| в течение учебного года | Индивидуальные консультации родителей. |
| сентябрь | Беседы о здоровом образе жизни: правильное питание, профилактика вредных привычек, личная гигиена, закаливание. |
| сентябрь | Участие в родительских собраниях образовательных организаций или проведение родительских собраний в ДЮСШ СГО. |
| в течение учебного года | Товарищеские встречи по виду спорта в целях укрепления дружеских связей между коллективами учащихся. |
|  | Мероприятия, посвященные знаменательным и праздничным датам в России (День знаний -1 сентября, День народного Единства – 4 ноября, новый год, 23 февраля, 8 марта, День здоровья-7 апреля, День космонавтики – 12 апреля, День Победы в ВОВ – 9 мая, День защиты детей – 1 июня, День России-12 июня, День Памяти и скорби – 22 июня и др.) |
| в течение учебного года | Встречи с ветеранами ВОВ и спорта. |
|  | Участие учащихся, показательные выступления в культурно-массовых мероприятиях (День города, поселка, День молодежи, Масленица и др.) |
| в течение учебного года | Оформление результатов деятельности отделения или группы (стенгазеты, фотоотчеты, информационные стенды и др.) |
| в течение учебного года | Просмотр видео-, фото-, материалов о соревнованиях, разбор ошибок и разработка плана действий. |

**5. Система контроля и зачетные требования.**

**5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения**

**образовательной программы.**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег \* 30,60,100 м.(сек) | | | | | | Кросс 1000 м.(мин/сек) | | | | | | Прыжок в длину с места (см.) | | | | | | Подтягива  ние (раз) | | | Отжимание  от пола (раз) | | | Складывание за 1мин. (пресс) (раз) | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | |
| балл | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б |
| возр. |
| 8лет | 6.8 | 6.2 | 5.5 | 7.0 | 6.7 | 5.7 | 6.40 | 6.15 | 5.40 | 7.00 | 6.50 | 6.30 | 110 | 130 | 155 | 100 | 125 | 150 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 10 | 24 | 26 | 28 | 19 | 21 | 23 |
| 9 | 6.3 | 5.8 | 5.3 | 6.8 | 6.2 | 5.6 | 6.20 | 6.00 | 5.10 | 6.50 | 6.30 | 6.10 | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 155 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 12 | 26 | 28 | 30 | 21 | 23 | 25 |
| 10 | 6.0 | 5.6 | 5.1 | 6.2 | 5.9 | 5.4 | 6.10 | 5.40 | 4.50 | 6.30 | 6.10 | 5.50 | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 160 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 13 | 28 | 30 | 32 | 23 | 25 | 27 |
| 11 | 5.9 | 5.5 | 4.9 | 6.2 | 5.8 | 5.1 | 5.50 | 5.10 | 4.40 | 6.10 | 5.50 | 5.30 | 150 | 160 | 180 | 140 | 150 | 170 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 30 | 32 | 33 | 25 | 27 | 29 |
| 12 | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 11.3 | 11.0 | 10.3 | 5.20 | 4.50 | 4.20 | 5.50 | 5.30 | 5.10 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 180 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 15 | 32 | 33 | 34 | 27 | 29 | 31 |
| 13 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 10.9 | 10.4 | 10.0 | 5.00 | 4.30 | 4.10 | 5.30 | 5.10 | 4.50 | 170 | 180 | 200 | 160 | 170 | 190 | 7 | 8 | 9 | 11 | 14 | 16 | 33 | 34 | 36 | 29 | 31 | 33 |
| 14 | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 10.5 | 10.1 | 9.6 | 4.40 | 4.10 | 3.50 | 5.10 | 4.50 | 4.20 | 180 | 190 | 210 | 170 | 180 | 200 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 17 | 34 | 36 | 38 | 31 | 33 | 35 |
| 15 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 10.1 | 9.6 | 9.1 | 4.20 | 3.50 | 3.40 | 4.20 | 4.10 | 4.00 | 190 | 200 | 220 | 180 | 190 | 210 | 9 | 10 | 11 | 13 | 16 | 18 | 36 | 38 | 40 | 33 | 35 | 37 |
| 16 | 9.0/  14.8 | 8.6/  14.3 | 8,2/  13.8 | 9,8/  18.0 | 9,3/  17.2 | 8,8/  16.3 | 4.00 | 3.40 | 3.30 | 4.10 | 4.00 | 3.50 | 200 | 210 | 230 | 190 | 200 | 220 | 10 | 11 | 12 | 14 | 17 | 19 | 38 | 40 | 42 | 35 | 37 | 39 |
| 17 | 8,8/  14.3 | 8,4/  13.8 | 8,0/  13.2 | 9,5/  17.2 | 9,0/  16.7 | 8,5/  16.1 | 3.50 | 3.30 | 3.20 | 4.00 | 3.50 | 3.40 | 210 | 230 | 250 | 200 | 210 | 240 | 11 | 12 | 13 | 15 | 18 | 20 | 40 | 47 | 50 | 37 | 39 | 41 |
| 18 | 8,2/  13.8 | 8,0/  13.3 | 7,8/  12.8 | 9,1/  16.7 | 8,7/  16.2 | 8,2/  15.5 | 3.30 | 3.20 | 3.10 | 3.50 | 3.40 | 3.30 | 220 | 240 | 270 | 210 | 220 | 250 | 12 | 13 | 14 | 18 | 20 | 22 | 48 | 50 | 52 | 39 | 41 | 45 |

Бег – 8-10 лет – 30 метров, 11-15 лет – 60 метров, 16-18 лет – 100 метров (для футбола, в\борьбы – 60 метров).

12 баллов и выше – Программа полностью освоена (перевод на следующий год обучения)

7-11 баллов - Программа освоена в необходимой степени (перевод на следующий год обучения)

6 и ниже баллов – Программа не освоена (оставлен в этой же группе)

**Условия выполнения тестов по ОФП :**

**Бег на короткие дистанции**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22±0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1: 1 ООО. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-3 человека.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

* неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* пальцы разомкнуты «из замка»;
* смещение таза.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

* подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
* подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
* широкий хват при выполнении исходного положения;
* отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
* совершение «маятниковых» движений с остановкой;
* при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
* участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
* при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Участник имеет право:**

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать полностью время , отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Попытка не засчитывается:**

* при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
* при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
* при отталкивании ногами поочередно;
* при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

**Бег на 1000 метров**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами   
по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

**Контрольно-переводные нормативы по СФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Удары по мячу на  дальность –по 3 удара каждой ногой (м) | | | Вбрасывание мяча –полевой – 2 руками\  Вратарь – 1 рукой (м) | | | Удар на точность (5 пр.ногой, 5 – левой, число попа-даний) | | | Жонглирование ногами ( кол-во раз) | | | Ведение, обводка с послед. ударом по воротам (с) | | |
| Баллы | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| БУ-1 | 12 | 22 | 25 | 5\14 | 7\16 | 9\18 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 10 | 12.8 | 12.3 | 12 |
| БУ-2 | 17 | 25 | 30 | 7\18 | 9\20 | 11\22 | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12.3 | 12.0 | 11.5 |
| БУ -3 | 25 | 30 | 35 | 9\22 | 11\24 | 13\26 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 12.0 | 11.5 | 11.0 |
| БУ - 4 | 35 | 40 | 45 | 11\24 | 13\26 | 15\28 | 6 | 7 | 8 | 20 | 22 | 24 | 11.5 | 11.0 | 10.5 |
| БУ- 5 | 45 | 50 | 55 | 13\28 | 15\30 | 17\32 | 6 | 7 | 8 | 22 | 24 | 28 | 11.0 | 10.5 | 10.0 |
| БУ- 6 | 55 | 60 | 65 | 15\30 | 17\32 | 19\34 | 6 | 7 | 8 | 30 | 32 | 34 | 10.5 | 10.0 | 9.5 |
| УУ- 1 | 65 | 70 | 75 | 17\32 | 19\34 | 21\36 | 6 | 7 | 8 | 36 | 38 | 40 | 10.3 | 9.8 | 9.3 |
| УУ-2 | 70 | 75 | 80 | 19\34 | 21\36 | 23\38 | 6 | 7 | 8 | 42 | 45 | 50 | 10.0 | 9.5 | 9.0 |

12 баллов и выше – Программа полностью освоена (перевод на следующий год обучения)

6-11 баллов - Программа освоена в необходимой степени (перевод на следующий год обучения)

Ниже 6 баллов – Программа не освоена

**Условия выполнения нормативов по СФП и технической подготовке.**

1.*Удары по мячу на дальность* - выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара каждой ногой даются 3 попытки, засчитывается лучший, конечный результат по сумме лучших ударов каждой ногой.

2.*Вбрасывание мяча* – выполняются в соответствии в соответствии с правилами игры в футбол – из положения, ноги на одной линии и из положения «шага»- одна нога впереди, по коридору 2 метра. Дается 3 попытки , учитывается лучший. Для вратарей вбрасывание одной рукой с разбега( не более 4 шагов) по коридору 3 метра.

3.*Удар по воротам на точность* - выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

4.*Жонглирование мячом ногами* – выполняются удары любой частью подъема стопы, дается 3 попытки.

5.*Ведение мяча, обводка и удар по воротам* - линия старта (30 м. от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки ( через 2 м., первая в 10 м. от штрафной площадки) и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется от момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит, упражнение не засчитывается. Дается три попытки, лучшая засчитывается.

**5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы**

# Теоретический тест.

1.     Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)

2.     Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)

3.     Какова окружность футбольного мяча? ( 68 – 71 см.)

4.     Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)

5.     Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)

6.     Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)

7.     Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)

8.     Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)

9.     Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)

10.   В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)

11.   Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)

12.  Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)

13.  В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)

14.  Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменятся, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)

15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предубеждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)

16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)

17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)

18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? ( Время всей игры или её половины истекло.)

19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)

20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)

21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)

22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)

Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)

23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)

24. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)

25. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот;(б) назначается угловой удар.

26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)

27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)

28. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)

29. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбруне.)

30. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)

31. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)

32. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)

33. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)

34. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)

35. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)

36. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)

37. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? ( Лев Яшин и Олег Блохин.)

**5.3 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация воспитанников СШ СГО проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, во 2 полугодии – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Сроки принятия контрольных нормативов в 1 полугодии – сентябрь, октябрь, во 2 полугодии – май, июнь.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации СШ СГО, методист, тренеры-преподаватели (имеющую первую и высшую квалификационную категорию).

**6. Информационное обеспечение Программы.**

**6.1. Список литературы**

***Нормативные документы***

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

***Методическая литература***

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.

2.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап

(11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

1. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

|  |  |
| --- | --- |
| ***4.2******Интернет ресурсы:***  1. http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);  2.http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;  3.http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-futbolista - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;  4. http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО«Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.  5. http://knigitut.net/16/21.htm - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;  6. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-  konspekt- uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты  тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть  работников образования); 49  7. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-  testy-v-praktike-trenera - Психологические тесты в практике тренера;  8. http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyx-  futbolistov.html - Отбор юных футболистов;  9. http://footballtrainer.ru/phyhologyc/ - Психология футбола (психология  игры, психология индивидуальной подготовки, психология  тренировки и др.);  10. http://footballtrainer.ru/metod/ - Методика и планирование;  11. http://footballtrainer.ru/goalkeeper/ - Подготовка вратарей;  12. http://footballtrainer.ru/medic/- Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминные препараты, восстановление баней, питание и др.);  13. http://ru.scribd.com/doc/119893555/- Основы подготовки футболистов;  14. http://studopedia.net/12\_55723\_planirovanie-sportivnoy-trenirovki-v-  futbole.html - Планирование спортивной тренировки в футболе;  15. http://studopedia.net/12\_55656\_vidi-sportivnoy-podgotovki--fizicheskaya-  podgotovka.html - Виды спортивной подготовки;  16. http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA\_Codex\_2009.pdf - Всемирный  антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство.  Пер. с англ. И.И. Гусева,А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/  Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство , 2008. |  |

**Приложение 1**

**1 Теоретические занятия**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

**Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

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

**Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека**.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил ( солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов. Основы спортивного питания;

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме».

**Тема 6.Утомление, переутомление.**

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема7. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка. как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Тема8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

**Тема 9. Техническая подготовка*.***

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**Тема 10. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при в вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов,

**Тема 11. Морально-волевая подготовка спортсмена.**

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

**Тема 12. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

**Тема 13. Планирование и спортивный учёт.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование, Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый. овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; развитие специальных психологических качеств; обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Тема 14. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

**Тема15. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.