

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АЗОВСКОГО РАЙОНА

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Азовского района**

**Принята решением
педагогического совета
Протокол от 31.08.2021 № 1**

**Утверждена
Директор МБУДОДЮСШ
_____И.М.Дибиров
Приказ МБУДОДЮСШ
от 31.08.2021 № 38**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ФУТБОЛУ

**Срок реализации – 8 лет (6 лет базовый уровень+ 2 года углубленный
уровень)**

Программа рассчитана: на детей от 8 до 18 лет

Разработчики программы:

Казнова Е.В. – заместитель директора по УВР
Казнов С.В. - Тренер-преподаватель по футболу

Рецензенты:

Пивненко С.Н. – К.П.Н., учитель физической
культуры Самарской СОШ № 4
Гончаров Г.А. – тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории МБУДОДЮСШ

Содержание

№№ пп	НАИМЕНОВАНИЕ	Ст р.
	1. Пояснительная записка	
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта футбол	5
1.3.	Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальная наполняемость групп	6
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	8
	II. Учебный план	
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	План учебного процесса	13
2.3.	Расписание занятий обучающихся	18
	III. Методическая часть	
3.1.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня и углубленного уровней сложности</i>	18
3.1.1	Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности	18
3.1.2	Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня и углубленного уровней сложности	22
3.2.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка»</i>	23
3.2.1	Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня	24
3.2.2	Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня	24
3.2.3	Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня	25
3.2.4	Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня	27
3.3.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней сложности</i>	27
3.3.1	Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней сложности	27
3.3.2	Рабочая программ по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней сложности	35
3.4.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности</i>	36

3.4.1	Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности	36
3.4.2	Рабочая программа по предметной области «основы самоопределения» для углубленного уровня сложности	38
3.5.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней сложности</i>	38
3.5.1	Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней сложности	38
3.5.2	Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней сложности	41
3.6.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности</i>	41
3.6.1	Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности	42
3.6.2	Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности	43
3.7.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности</i>	43
3.7.1	Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности	44
3.7.2	Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности	44
3.8.	<i>Методика и содержание работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней</i>	45
3.9	<i>Методика и содержание работы по предметной области «Судейская практика» для углубленного уровня</i>	45
3.9.1	Методические материалы по предметной области «судейская практика для углубленного уровня	45
3.9.2	Рабочая программа по предметной области «судейская практика» для углубленного уровня	47
3.10.	<i>Методы выявления и отбора одаренных детей</i>	47
3.11.	<i>Требования техники безопасности в процессе реализации Программы</i>	51
	IV. Воспитательная и профориентационная работа	52
	V. Система контроля и зачетные требования	

5.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	56
5.2.	Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на базовом и углубленном уровне сложности	57
5.3.	Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	59
5.4.	Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группу 1 года обучения базового уровня сложности	64
5.5.	Методические указания по выполнению контрольных нормативов	62
	VI. Перечень информационного обеспечения	64
6.1.	Методическая литература	64
6.2.	Электронные ресурсы	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Настоящая Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта футбол (далее по тексту - Программа) для возраста от 8 до 18 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта футбол в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе Азовского района.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель программы: создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможному для них уровню личностного развития средствами избранного вида спорта, выявления, развития и поддержки талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта футбол.

Основные задачи реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- 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;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом уровне сложности, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения базового уровня сложности обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными актами МБУДО ДЮСШ, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (избранного вида спорта). Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности – 6 лет

Углубленный уровень сложности – 2 года.

1.2. Характеристика вида спорта футбол

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. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во- вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу. Футбол - игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

Футбол- командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этим 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. Однако

футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок

1.3. Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальная наполняемость групп

Таблица 1

<i>Уровень сложности программы</i>	<i>Годы обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Минимальное количество занимающихся в группе (человек)</i>
<i>Базовый уровень</i>	1	8	14
	2		14
	3		14
	4	11	14
	5		12
	6		12
<i>Углубленный уровень</i>	7	15	10
	8		10

Программный материал рассчитан на базовый уровень сложности - 6 лет + углубленный уровень сложности – 2 года.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+			
Сила				+	+		+	+	+
Выносливость(аэробные возм.)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+
Гибкость	+		+	+					
Координация		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Для более эффективной подготовки юных футболистов, необходимо построить весь тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в

нападении и защите; •повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в сборные команды района.

Программа составлена для каждого уровня обучения. Учебный материал по технике - тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

При разработке настоящей программы использовалась программа по футболу для спортивных школ и существующее положение о спортивных школах, учитывались данные научных исследований и опыт работы ДЮСШ по подготовке юных футболистов.

В программе нашли отражение задачи работы в группах базового уровня, углубленного уровня; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обучения; нормативные требования для перевода обучающихся в следующую группу.

Таким образом, программа детализирует содержание тренировочной работы в группах базового уровня и углубленного уровня последовательно.

Общие задачи работы с учащимися в данных учебных группах органически связаны с основной целью системы подготовки спортивных резервов в футболе.

Конкретные задачи работы отражают целевые установки подготовки юных футболистов на базовом и углубленном уровне подготовки.

Задачи в группах базового уровня сложности предусматривают:

- прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных игроков;
- закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;
- обучение базовым техническим элементам и простейшим игровым приемам;
- выявление у обучающихся навыков, необходимых для игроков разного амплуа;
- приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на этапе базового уровня является:

- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Задачи подготовки обучающихся групп углубленного уровня сложности предусматривает повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов; прочное освоение современной техники футбола и умение эффективно применять ее в игре; овладение командными тактическими действиями; определение каждому обучающемуся игрового амплуа; приобретение соревновательного опыта.

Результатом реализации Программы на углубленном уровне является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"

для базового уровня

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

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

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

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта"

для углубленного уровня

- знание истории развития футбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий - футбола;

- знание основ спортивного питания.

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

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

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по футболу.

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

- знание особенностей развития видов спорта в Ростовской области и Азовском муниципальном районе.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней

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

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

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

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

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

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

При разработке и реализации программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816.

Трудоемкость Программы составляет 44 недели в год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Год бучения	сентябрь				29.09 05.10	октябрь			27.10-02.11	ноябрь			
	01- 07	08- 14	15- 21	22- 28		06- 12	13- 19	20- 26		03- 09	10- 16	17- 23	24- 30
1	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П
2	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	П	Т, П
3	Т, П	Т, П	Т, П	,П	Т,, П	Т, П	Т, П	П	,П	Т, П	Т, П	П	Т, П
4	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П
5	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П
6	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П
УУ 1	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П
УУ 2	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П

Год бучения	декабрь				29.12 04.01	январь			26.01- 01.02	февраль			23.02.- 01.03
	01- 07	08- 14	15- 21	22- 28		05- 11	12- 18	19- 25		02- 08	09- 15	16- 22	
1	Т, П	П	Т.П	П	Т, П,К	К, Т.П	Т, П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т, П
2	П	Т, П	П	Т, П	Т, П	Т, П	П	Т, П	П	Т, П	П	Т, П	П
3	Т, П	Т, П	Т.П	П	Т, П	Т, П	Т, П	П	Т.П	П	Т.П	П	Т, П
4	П	Т, П	П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т.П	Т, П	П	Т, П	Т, П
5	Т.П	Т, П	Т.П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т.П	Т, П	Т.П	Т, П	Т, П
6	Т.П	Т, П	Т.П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т.П	Т, П	Т.П	Т, П	Т, П
УУ 1	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П
УУ 2	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т, П	Т,П	Т, П	Т,П	Т, П	Т, П

Год бучения	март				30.03- 05.04	апрель			27.04- 03.05	май			
	02- 08	09- 15	16- 22	23- 29		06- 12	13- 19	20- 26		4- 10	11- 17	18- 24	25- 31
1	П	Т, П	П	Т, П	П	Т, П	П	Т, П	П	Т, П	П	Т, П	П
2	Т,	П	Т,	П	Т,	П	Т,	П	Т.П	П	Т,	П	Т,
3	Т,	Т,	П	Т,	Т,	П	Т,	Т,	Т.П	П	Т,	Т,	П

4	Т,	П	Т.	П	Т.	П	Т.	П	Т.П	П	Т.	П	Т.
5	Т,	П	Т.	Т.	Т.	Т.	Т.	Т.	Т.П	Т.	Т.	П	Т.
6	Т,	П	Т.	Т.	Т.	Т.	Т.	Т.	Т.П	Т.	Т.	П	Т.
УУ 1	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,П	Т,	Т,	Т,	Т,
УУ 2	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,	Т,П	Т,	Т,	Т,	Т,

Год бучения	июнь				29.06 05.07	июль			27.07- 08	август			
	01- 07	08- 14	15- 21	22- 28		6- 12	1 3-19	20- 26		03 -09	10 -16	17- 23	24- 31
1	П	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
2	Т	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
3	Т	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
4	П	Т	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
5	Т,П	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
6	Т,П	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
УУ 1	Т,П	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.
УУ 2	Т,П	П	Т.	Т.	Э	-	-	-	-	-	-	Т.	Т.

Год бучен я	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная бота	Промежуточная гестация	Итоговая аттестация	каникулы	ВСЕГО
1	4	3	-	1		8	5
2	4	3	-	1		8	5
3	4	3	-	1		8	5
4	4	3	-	1		8	5
5	5	3	-	1		8	5

6	5	3	-	-	1	8	5
УУ	5	3	-	-	1	8	5
УУ	5	3	-	-	1	8	5

Условные обозначения: Т-теоретические знания, П – практические занятия, С-самостоятельная работа; Э – промежуточная аттестация, Ш – итоговая аттестация,
= К- Каникулы

Показатель учебной нагрузки

Таблица 4

Показатель учебной нагрузки	Учебной	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в астрономических занятиях (минут)	неделю часов,	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	5	5	4	4
Объем времени на анализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь		44	44	44	44	44	44	44	44
Общее количество часов в учебном году		264	264	352	352	440	440	528	528
Общее количество занятий в учебном году		132	132	176	176	220	220	176	176
Минимальное количество занятий в группах		14	14	14	12	12	12	10	10

2.2. План учебного процесса

Таблица 5

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения								
				Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Базовый уровень						Углубленный уровень		
								1	2	3	4	5	6	1	2	
	Общий объем часов	310	140	170	5	1	4	2	2	3	3	4	4	4	5	5
1.	Обязательные	144					4	1	1	1	1	1	1	1	2	2

	Предметные области														
1.	Теоретические основы ФК и спорта	33						2	2	3	3	4	4	6	6
								1	1	0%	0%	0%	0%	1	1
								%	%					%	%
1.	Общая физическая подготовка	38						4	4	6	6	7	7		
								1	1	1	1	1	1	-	-
								%	%	%	%	%	%		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	12												6	6
														1	1
														%	%
1.	Вид спорта	49						4	4	5	5	7	7	7	7
								0	0	6	6	0	0	7	7
								1	1	16%	16%	1	1	9	9
								5%	5%			6%	6%	1	1
														5%	5%
1.	Основы само-пределения	15												7	7
														9	9
														1	1
														5%	5%
2.	Вариативные предметные области	68						5	5	7	7	8	8	1	1
								2	2	2	2	8	8	30	30
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	15						1	1	1	1	2	2	2	2
								3	3	8	8	2	2	2	2
								5	5	5	5	5	5	6	6
								%	%	%	%	%	%	5	5
								%	%	%	%	%	%	%	%
2.	Специальные навыки	15						1	1	1	1	2	2	2	2
								3	3	8	8	2	2	2	2
								5	5	5	5	5	5	6	6
								%	%	%	%	%	%	5	5
								%	%	%	%	%	%	%	%
2.	Спортивно и специальное оборудование	15						1	1	1	1	2	2	2	2
								3	3	8	8	2	2	2	2
								5	5	5	5	5	5	6	6
								%	%	%	%	%	%	5	5
								%	%	%	%	%	%	%	%
2.	Национальный региональный компонент	15						1	1	1	1	2	2	2	2
								3	3	8	8	2	2	2	2
								5	5	5	5	5	5	6	6
								%	%	%	%	%	%	5	5
								%	%	%	%	%	%	%	%
2.	Судейская практика	52												2	2
														6	6
														5	5
														%	%
														%	%
3.	Теоретические занятия	18						2	2	2	2	3	3	1	1

								8	8	7	7	7	7	3	3
4.	Практические занятия	55						5	5	6	6	9	9	6	6
								2	2	1	1	2	2	1	1
								%	%	%	%	%	%	%	%
4.	Тренировочные мероприятия	34						3	3	4	4	6	6	3	3
4.	Иные виды практических занятий	20						2	2	2	2	3	3	3	3
5.	Самостоятельная работа	19						1	1	2	2	3	3	2	2
								7	7	7	7	7	7	4	4
6.	Аттестаци	66						5	5	7	7	9	9	1	1
								2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Промежуточная	54						5	5	7	7	9	9	1	
6.	Итоговая	12													1

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 1,2 годов обучения базового уровня по виду спорта футбол

Таблица 6

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Обязательные предметные области	11	1	1	1	1	9	1	1	1	9	1	5
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1
1.	Общая физическая подготовка	48	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	2
1.	Вид спорта	40	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2

2.	Вариативные предметные области	52	5	4	6	5	4	6	5	5	4	4	4
2.	Различные виды спорта и подвижные и	13	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
2.	Специальные навыки	13	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивное специальное оборудование	13	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
2.	Национальный региональный компонент	13	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
3.	Теоретические занятия	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
4.	Практические занятия	53	5	6	6	7	4	4	5	5	2	5	4
5.	Самостоятельная работа	19	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
6.	Аттестация	5									5		
	ИТОГО:	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 3,4 годов обучения базового уровня по виду спорта футбол

Таблица 7

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Обязательные предметные области	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	35	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	1

1.	Общая физическая подготовка	67	7	6	6	7	5	7	7	7	6	6	3
1.	Вид спорта	56	6	5	5	6	4	6	6	6	4	5	3
2.	Вариативные предметные области	72	8	5	8	8	4	7	7	6	7	8	4
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
2.	Специальные навыки	18	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
2.	Спортивное специальное оборудование	18	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1
2.	Национальный и региональный компонент	18	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
3.	Теоретические занятия	24	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2
4.	Практические занятия	67	2	8	5	5	7	8	8	9	1	8	6
5.	Самостоятельная работа	24	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1
6.	Аттестация	7									7		
	ИТОГО:	35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 5,6 годов обучения базового уровня по виду спорта футбол

Таблица 8

Предметная область, раздел	часы	сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	август
----------------------------	------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------	--------	-----	------	--------

	спортивной подготовки												
1.	Обязательные предметные области	18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	44	5	5	5	5	3	4	4	4	2	4	3
1.	Общая физическая подготовка	75	7	7	7	8	5	7	8	8	7	7	4
1.	Вид спорта	70	8	7	6	6	4	7	7	7	7	7	4
2.	Вариативные предметные области	88	9	9	9	8	4	8	9	1	9	9	4
2.	Различные виды спорта и подвижные и	22	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1
2.	Специальные навыки	22	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1
2.	Спортивное специальное оборудование	22	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1
2.	Национальный региональный компонент	22	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1
3.	Теоретические занятия	31	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	1
4.	Практические занятия	92	7	1	9	9	1	4	9	9	7	7	9
5.	Самостоятельная работа	31	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	1
6.	Аттестация	9									9		
	ИТОГО:	44	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям для групп 1,2 годов обучения углубленного уровня подготовки по виду спорта футбол

Таблица 9

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.	Обязательные предметные области	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.	Теоретические основы физической культуры спорта	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
1.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
1.	Вид спорта	7	8	8	8	7	5	7	7	8	8	8	5
1.	Основы самоопределения	7	8	8	8	7	5	7	7	8	8	8	5
2.	Вариативные предметные области	9	1	1	1	1	5	1	1	1	6	1	5
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1
2.	Специальные навыки	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1
2.	Спортивное специальное оборудование	2	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	1
2.	Национальный и региональный компонент	2	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	1

2.	Судейская практика	2	3	3	3	3	1	3	3	3	0	3	1
3.	Теоретические занятия	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1
4.	Практические занятия	6	6	5	7	5	6	6	6	6	3	7	6
5.	Самостоятельная работа	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Аттестация	1									1		
	ИТОГО:	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	3

2.3. Расписание занятий обучающихся

Расписание занятий обучающихся утверждается директором МБУДО ДЮСШ по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней подготовки

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

3.1.1. Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

Занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами,

рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Программный материал:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы 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.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия 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 дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Закаливание, его значение 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 и 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 объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. 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 приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

9. 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 тактики игры. Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону с переменой местами, усиление темпа атаки в ее 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 вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

10. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. 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 обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание 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 обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

12. Планирование спортивной тренировки и учет.

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.

13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по 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.

14. 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 игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

3.1.2. Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

Таблица 10

№ п/п	Разделы (темы)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1	2
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	4	4	4	4	4	4
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	3	3	3	3	4	4
3	Основы законодательства в области ФК и Спорта	1	1	1	1	4	4	4	4
4	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4	4	4	5	5	4	4
5	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим питания спортсмена	3	3	4	4	4	4	4	4
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	2	2	4	4	4	4	4	4
7	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	5	5
8	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	5	5
9	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	5	5
1	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	2	3	3	4	4	5	5
1	Основы методики обучения и тренировки							5	5
1	Планирование спортивной тренировки и отчет							5	5
1	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	2	2	3	3	5	5
1	Установка перед игрой и разбор проведенных игр	3	3	4	4	6	6	5	5
ИТОГО часов в год		26	26	35	35	44	44	6	6

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий баскетболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средствами ОФП являются:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);
- упражнения для развития координации, равновесия;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- подвижные игры;
- эстафеты.

3.2.1. Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

2. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

3. Упражнения для шей и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

5. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения

сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах; с опорой, с опорой и без опоры руками; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад.

6. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами.

7. Бег с ускорением до 40 м; повторный бег 2-3 x 2-30 метров; 2-3 x 30-40 метров, 3-4 x 50-60 метров; бег 50 метров с низкого старта, 100 метров, бег с препятствиями от 60 до 100 метров.

8. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

9. Кувырки вперед, назад; упражнения в равновесии; метание мячей в подвижную и не подвижную цель; метание после кувырков, поворотов, вращений.

10. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; игры с отягощениями; эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

11. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1 000 метров; кросс на дистанцию для девочек от 1 500 до 3 000 м, для мальчиков от 2 500 до 5 000 метров; дозированный бег по пересеченной местности.

12. Спортивные и подвижные игры.

3.2.2. Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

Таблица 11

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	16	16	19	19	22	22
2.	Упражнения для развития физических качеств	18	18	29	29	29	29
3.	Спортивные и подвижные игры	14	14	19	19	24	24
	Итого часов в год	48	48	67	67	75	75
4.	Минимальные зачетные требования	Выполнение нормативов ФП	Выполнение нормативов ФП	Выполнение нормативов ФП	Выполнение нормативов ФП	Выполнение нормативов ФП	Выполнение нормативов ФП

5.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация
----	--	--------------------------

3.2.3. Методические материалы по предметной области «общая физическая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

1. Упражнения для развития быстроты.

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

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

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

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком,

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

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

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание

мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

3.2.4. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Таблица 12

№ п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень обучения	
		1 год	2 год
1	Строевые и ОРУ	15	15
2	Упражнения для развития физических качеств	34	34
3	Спортивные и подвижные игры	15	15
Итого часов в год		64	64
4	Минимальные зачетные требования	1 юн. разряд	
5	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней подготовки

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой футбола;
- овладение обучающимися основами техники и тактики футбола;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;

- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по футболу.

3.3.1. Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней подготовки

Упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

Техническая подготовка

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

успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

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

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение

простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Техническо-тактическая (интегральная) подготовка футболистов

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

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

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

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

В тактической подготовке особенно важно развитие специализированных восприятий. В сложных игровых условиях проявление психических функций требует от спортсмена сосредоточенного внимания, которое не может длиться неограниченное время. Отсюда важно развивать его устойчивость, умение мобилизоваться в нужные моменты.

При различных игровых действиях успех в не меньшей степени зависит от наблюдательности, быстроты оценки игровых моментов, умения

контролировать свои действия. Нередки случаи, когда неудачный исход игры объясняется неумением преодолевать отрицательные эмоции.

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол является увлекательным видом спорта, который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в футболе. Волейбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в волейбол, открываются новые подходы к развитию

выносливости и силы. Это поможет футболисту, еще лучше проявлять себя в длительных матчах, где приходится выполнять большой объем беговой работы. Волейбол отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией. Волейбол открывает новые возможности развития координации, что положительно скажется на футбольном мастерстве. Как в футболе, так и в волейболе очень важно уметь работать в команде. Хороший игрок знает, когда надо отдать мяч другому, а когда можно попытаться забить гол самому. Волейбол учит мгновенно понимать партнеров по команде без слов, на основе их движений и жестов.

Гандбол (ручной мяч) - универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом. Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

Психологическая подготовка

Важной фигурой в учебно-тренировочном процессе считается преподаватель. Если преподаватель пользуется авторитетом, любит свою работу, хорошо знает предмет, обладает необходимым педагогическим тактом и объективностью, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам, его работа будет эффективной. В процессе организованных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах осуществляется процесс воспитания занимающихся.

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

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

Психологическое состояние спортсмена во многом определяет достижение хороших результатов.

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

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

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

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

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

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

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая ребенка заниматься спортом. Футбол- это игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Ребенка влечет непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. В спорте ребенок испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Очень многое в спорте зависит от мотивации - это предполагаемое поведение игрока, которое нацеливает его мотивы на победу и избегание неудачи. То есть, каждый игрок обладает способностью тревожиться за плохие результаты и наоборот радоваться своим достижениям. А вот соединить эти качества способен

далеко не каждый. Преобладание одной из этих мотивационных тенденций основывается на изначальном выборе своей цели.

Игрок, получивший заряд мотивации на успех, выбирает сложные или средние цели, которые на незначительную долю превосходят достигнутого ранее результата.

Игрок, мотивированный на неудачу, действует значительно рискованнее. Он может существенно занижить или наоборот - завысить свою цель. То есть первые проявляют стремление к достижению, а вторые, выбирают либо сложную, либо легкую цели. Мотивированные на успех - переоценивают неудачу, а мотивированные на неудачу - переоценивают успех.

Во время тренировки с ребенком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, необходимо вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С ребенком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Ему иногда надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у детей с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Игроки, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие игроки рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции. При доминировании мотивации достижения успеха игрок предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избежать неудач - задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, - падает.

Структура мотивации достижения игроков носит индивидуальный характер. Для мотивации часто используют материальное поощрение, награды. Система поощрения, часто может быть действенной просто потому, что игроки ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее игрокам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений.

Чтобы понять мотивы занятий футболом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой

информации применяется такой способ как беседы педагога с ребенком. В ходе беседы с помощью прямых и косвенных вопросов тренер выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим следует спросить спортсмена об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах; чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике.

Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды; для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты; перед началом сезона следует предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.

Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации юного спортсмена. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относиться терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам. Следует обращаться к спортсмену не как к индивиду, а как к личности, если стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания должны быть аргументированы и обращены к интеллекту, а не к его эмоциям спортсмена.

Оборудование, инвентарь (рекомендованная)

Таблица 13

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

Спортивная экипировка (рекомендованная)

Таблица 14

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

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Таблица 15

№ п	наименование	Сроки проведения	Место проведения	уровень
1.	Первенство Азовского района по футболу	ноябрь	с.Кагальник	Базовый, углубленный
2.	Областные соревнования по футболу (младшая, средняя, старшая возрастные группы)	Март	с. Кагальник	Базовый, углубленный
3.	Областные соревнования по футболу (младшая, средняя, старшая возрастные группы)	Август-сентябрь	С.Кагальник	базовый
4.	«Кожаный мяч» региональный этап	июнь	По положению	Базовый, углубленный

3.3.2. Рабочая программ по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней

Таблица 16

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Техническая подготовка	11	11	15	15	18	18	19	19
2	Тактика нападения	10	11	15	15	18	18	20	20
3	Тактика защиты	10	9	13	13	18	18	20	20
4	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	9	9	13	13	16	16	20	210
Итого часов в год		40	40	56	56	70	70	79	79
5	Минимальные учетные требования на начало учебного года	Выполнение нормативов по ФП			3 н. ра	2 н. ра	1 н. ра	1 н. раз.	3 азряд
6	Форма контроля	Промежуточ	Промежуточ	Промежуточ	Промежуточ	Промежуточ	Промежуточ	Промежуточ	итоговая

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня обучения

3.4. 1. Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

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

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации,

саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

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

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

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры;

встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи:

- организация практической деятельности в избранной профессии;
- проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие;
- формирование устойчивого профессионального интереса;
- стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений;
- формирование личностных профессиональных ценностей.

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

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

Классификация видов обучения

№ п	Виды обучения	Действия тренера-преподавателя и обучающегося
-----	---------------	---

1	Сообщение	Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. Обучающийся слушает, воспринимает, опирается способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированное обучение	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). Контроль тренера и самоконтроль футболиста. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, Вырабатывает способ их приобретения
4	Игровое	Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

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

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

3.4.2. Рабочая программа по предметной области «основы самоопределения» для углубленного уровня

Таблица 17

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Профориентационная работа	28	28
2	Организация практической деятельности	51	51
Итого часов в год		79	79

3.5. Методика и содержание работы по предметной области

«различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня являются:

- развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

3.5.1. Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Подвижные игры на развитие прыгучести.

1. «Удочка». Играющие встают по кругу. В центре - водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и так далее).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

2. «Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один - в другом. Внутренний круг - «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2,5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

3. «Волки» и «зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются

ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Подвижные игры на развитие силы.

1. «Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

2. «Кто дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и так далее. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

3. «Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены

на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

4. «Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

5. «Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков - захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Подвижные игры на развитие быстроты.

1. «Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих - «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку

до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

2. «Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» - на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта - путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий - так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. «Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Подвижные игры на развитие ловкости.

1. «Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

2. «Западня». Играющие образуют 2 круга - внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

2. «Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Подвижные игры на выносливость.

1. «Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену - назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

2. «Ловля цепочкой». Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки

должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

3. «Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15-20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

3.5.2. Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Таблица 18

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Подвижные игры для развития силы	3	3	5	5	4	4	5	5
2.	Подвижные игры для развития быстроты	2	2	3	3	4	4	5	5
3.	Подвижные игры для развития выносливости	2	2	3	3	4	5	5	6
4.	Подвижные игры для развития ловкости	3	3	3	3	5	4	5	5
5.	Подвижные игры на развитие прыгучести	3	3	4	4	5	5	6	5
Итого часов в год		1	13	18	18	22	22	26	26
6.	Минимальные учетные требования на начало учебного года	Выполнение нормативов по ФП						Выполнение нормативов по ОФП	
7.	Форма контроля	Контрольные игры							

3.6. Методика и содержание работы по предметной области

«специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней является:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества футбола;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.6.1. Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня подготовки

Таблица 19

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - навыки самоконтроля
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

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

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

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

3.6.2. Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового уровня

Таблица 20

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Техника безопасности при выполнении упражнений	3	3	3	3	4	3	4	4
2.	Навыки самоконтроля	2	2	3	3	3	3	4	5
3.	Упражнения для развития взрывной скорости	2	2	3	3	3	3	4	4
4.	Медико-биологические средства восстановления	2	2	3	3	3	4	4	5
5.	Упражнения для развития скоростной реакции	2	2	3	3	4	5	5	4
6.	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	2	3	3	5	4	5	4

Итого часов в год	13	13	18	18	22	22	26	26
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----

3.7. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.7.1. Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Игра проводится на футбольном поле, представляющем собой прямоугольник длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. На середине той и другой линий ворот устанавливаются ворота. В условиях школы допускается поле с минимальными размерами 60x40 м с уменьшенными воротами 2x6 м и уменьшенными штрафными и вратарскими площадками, разметка поля производится мелом. Минимальная ширина линий - 12см. Ширина линий разметки входит в размеры поля, а также ограничиваемых ими площадей. Вот почему мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же он катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на линии, мяч считается в игре. Аналогично определяется и взятие ворот. Игра проводится мячом, имеющим форму шара с длиной окружности 68-71см. Масса мяча в начале игры - 396-453 г.

Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

Протокол. Для всех основных официальных соревнований, проводимых ФИФА, должен использоваться протокол, утвержденный Международной Федерацией футбола.

3.7.2. Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Таблица 21

№ п	содержание	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
		рд	рд	рд	рд	рд	рд	рд	рд

1	Спортивное и специальное оборудование для футбола	2	3	3	3	4	4	5	4
2	Требования к спортивному специальному оборудованию в футболе	2	2	3	3	5	5	5	5
3	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения	3	2	3	3	4	4	4	5
4	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	3	3	4	4	4	4
5	Судейское оборудование и инвентарь для футбола	2	2	3	3	3	3	4	4
6	Средства защиты и подразделения спортивных клубов и сооружений	2	2	3	3	2	2	4	4
Итого часов в год		13	1	18	18	22	22	26	26

3.8. Методика и содержание работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней уровня

Таблица 22

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	Особенности развития видов спорта в Ростовской области	7	7	9	9	12	11	13	14
2	Особенности развития волейбола в Ростовской области	6	6	9	9	10	11	13	12
Итого часов в год		13	13	18	18	22	22	26	26

3.9. Методика и содержание работы по предметной области «Судейская практика» для углубленного уровня

3.9.1. Методические материалы по предметной области «судейская практика для углубленного уровня

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

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

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

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

- Цель и задачи.
- Руководство соревнованиями.
- Место и сроки проведения.
- Участники соревнований.
- Система розыгрыша.

и определение победителя.

- Особые условия соревнований (дополнительное время в играх и его продолжительность, выявление победителей при ничейном исходе встреч или равном количестве очков, допустимое количество замен).

- Порядок оформления команд и участников для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок игроков.

- Наименование судейской коллегии.

- Порядок подачи, рассмотрения протестов на проведенную игру, рассмотрения дисциплинарных вопросов.

- Ответственность команд за нарушение дисциплины игроками, ответственность администрации стадионов и клубов за поддержание порядка во время игр.

- Места соревнований и требования к ним.

- Финансовые условия участия в соревнованиях.

- Награждение победителей.

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

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

Пример для 6 команд:

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

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

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

3.9.2. Рабочая программа по предметной области «судейская практика» для углубленного уровня

Таблица 23

№ п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Судейская практика	26	26
Итого часов в год		26	26

3.10. Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность-явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета-спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий-спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, также, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видов спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать) деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

«Акселераты» – могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» – спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри» – отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» – особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле – не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует

на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже-чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий-другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив, быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности-физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае-тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

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

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

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих двигательных). Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

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

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена

комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

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

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

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

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически

обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных

задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность-фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основе педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.11. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

Требования безопасности перед началом занятий.

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

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

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

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

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

Опоздавшие к началу тренировочного занятия или игры не допускаются.

Требования безопасности во время тренировочных занятий по футболу.

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

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

Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

Тренировочные занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

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

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

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

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

4. Воспитательная и профориентационная работа

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

План воспитательной и профориентационной работы

Таблица 24

Разделы плана	Содержание работы	Уровни пожности	Ответствен е
сентябрь			
Нравствен ное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день «Кросс наций» 2. Посещение занятий юниорских спортсменов и соревнований. 3. Посещение областных Всероссийских соревнований, проводимых в Ростове-на-Дону.	Базовый уровень	Зам. директора, тренеры-преподаватели

	4.Посещение музея Азова		
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа с детьми «Правила поведения в актовом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». Беседа «Подростковый клуб»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского комитета»	Базовый уровень	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
октябрь			
Нравственное воспитание	Беседа с обучающимися «Голосуем за жизнь вместе»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в праздновании 5-летия Азовского района	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж по технике безопасности на тему «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Беседа «Скажем наркотикам НЕТ!» Районные соревнования по уличному стритболу «Жизнь без наркотиков»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
ноябрь			
Нравственное воспитание	Районная акция «Спорт против наркотиков»	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Участие в районных мероприятиях, посвященных 100-летию матери и Дню народного единства	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж по правилам поведения в экстремальных ситуациях.	Базовый уровень	Тренеры-преподаватели

	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»		
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
декабрь			
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных семирному Дню борьбы со СПИДом	Базовый уровень (4,5 годы)	Тренеры-реподаватели
	Заполнение антидопинговых деклараций	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа: «Опасность использования протехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Индивидуальные беседы (по запросу)		Педагог-психолог
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»		Директор, зам.директора, тренеры-реподаватели
январь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему «Развитие личности в подростковом возрасте»	4,5 годы обучения	Педагог-психолог, тренеры-реподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы родителями	По запросу	Педагог-психолог
февраль			
Патриотическое воспитание	Месячник, посвященный Дню Защитника Отечества»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Музея Пороховой погреб» г.Азов	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с родителями.	1.Проведение родительского собрания на тему «Как заметить адвигающийся суицид»	Базовый уровень	Педагог-психолог, тренеры-реподаватели

	2.Индивидуальные беседы родителями.		
март			
Нравственное воспитание	Беседа «Моральный кодекс баскетболиста,	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Эстетическое воспитание	1.Участие в мероприятиях посвященных 8 марта. 2. Спортивный праздник (девочки) «Весенние ласточки»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа о вреде курения. Проведение инструктажей о технике безопасности.	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с обучающимися в «группы риска»	Профилактическая беседа «Мифы о наркотиках»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с родителями	Родительское собрание «Тревожность и ее влияние на развитие личности» Индивидуальные беседы с родителями	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
апрель			
Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по запросу)	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
май			
Патриотическое воспитание	Участие в митинге и параде в честь «Дня победы»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «правила поведения вблизи водоемов», «правила поведения на воде»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	Базовый уровень	Тренеры-реподаватели

5. Система контроля и зачетные требования

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

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

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

•Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня теоретической подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Оценка выполнения – «зачет», невыполнение задания – «незачет».

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

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

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

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

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

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

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Группы 1, 2 годов обучения базового уровня сложности

Таблица 25

		Г	Баллы
--	--	---	-------

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		1	2	3	4	5
			1	Бег на 30 м (сек.)	1	7,	6,
		2	6,	6,	6,	6,	6,
2	Челночный бег 3х 10м (сек.)	1	9,	9,	9,	9,	9,
		2	9,	9,	9,	9,	8,
3	Прыжок в длину с места (м.)	1	1,5	1,0	1,5	1,0	1,5
		2	1,0	1,5	1,0	1,5	1,0
4	Жонглирование мячом (раз)	1	2	3	4	5	6
		2	3	4	5	6	7
5	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	1	9,	8,	8,	7,	7,
		2	8,	8,	7,	7,	6,

Необходимо набрать 15 баллов за выполнение 5 нормативов по ОФП и технической программе.

Группы 3, 4 годов обучения базового уровня сложности

Таблица 26

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Го бучен я	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	3	6,	6,	6,	6,	5,
		4	6,	6,	6,	5,	5,
2	Челночный бег 3х 10м (сек.)	3	9,	9,	8,	8,	7,
		4	9,	9,	8,	8,	7,
3	Прыжок в длину с места (м.)	3	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0
		4	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0
4	Жонглирование мячом (раз)	3	6	8	1	1	1
		4	8	1	1	1	2
5	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	3	8,	7,	7,	6,	6,
		4	7,	6,	6,	5,	5,

6	Удар по мячу на точность	3	2	3	4	5	6
		4	3	4	5	6	7

Необходимо набрать 18 баллов за выполнение 6 нормативов по ОФП и технической программе.

Группы 5, 6 годов обучения базового уровня сложности

Таблица 27

№ п/п	Контрольные упражнения (месты)	Год учени	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	5	6,	6,	5,	5,	5,
		6	6,	5,	5,	5,	4,
2	Челночный бег 3х 10м (сек.)	5	8,	8,	8,	7,	7,
		6	8,	8,	7,	7,	6,
3	Прыжок в длину с места (м.)	5	10	15	10	7	10
		6	10	10	10	5	10
Техническая программа							
4.	Жонглирование мячом (раз)	5	1	1	1	2	2
		6	1	1	2	2	3
5.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	5	6,	6,	6,	5,	5,
		6	6,	6,	5,	5,	5,
6.	Удар по мячу на точность	5	3	4	5	6	7
		6	4	5	6	7	8
7.	Ведение мяча, обводка вброс и удар по воротам (сек)	5	12	18	13	9,	9,
		6	9,	9,	9,	8,	8,
8.	Удар мяча на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	5	3	4	4	5	5
		6	4	5	5	6	6
Для вратарей							
9.		5	1	1	2	2	3

	Удары по мячу ногой с укус на дальность и точность (1)	6	2	3	3	4	4
1	Бросок мяча на дальность (1)	5	1	1	2	2	2
		6	1	2	2	2	3

Необходимо набрать 24 балла за 8 нормативов ОФП и технической подготовке (для полевых игроков), 30 баллов за 10 нормативов (для вратарей).

Группы 1,2 годов обучения углубленного уровня сложности
Таблица 28

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (сек.)	1	5,	5,	5,	4,	4,
		2	5,	5,	4,	4,	4,
2.	Челночный бег 3x 10м (сек.)	1	8,	7,	7,	6,	6,
		2	7,	7,	6,	6,	6,
3.	Прыжок в длину с места (см.)	1	0	0	0	0	0
		2	0	0	0	0	0
Техническая программа							
4.	Жонглирование мячом (раз)	1	1	2	2	0	3
		2	2	2	3	3	4
5.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	1	6,	5,	5,	5,	5,
		2	5,	5,	5,	5,	4,
6.	Удар по мячу на дальность	1	4	5	6	7	8
		2	4	5	6	7	8
7.	Ведение мяча, обводка голеков и удар по воротам (сек)	1	9,	9,	8,	8,	8,
		2	9,	8,	8,	8,	8,
8.	Удар мяча на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)	1	5	5	6	6	7
		2	5	6	6	7	8
Для вратарей							

9.	Удары по мячу ногой с точностью на дальность и точность (м)	1	3	3	4	4	5
		2	3	4	4	5	6
1	Бросок мяча на дальность (м)	1	2	2	2	3	3
		2	2	2	3	3	3

Необходимо набрать 24 балла за 8 нормативов по ОФП и технической подготовке (для полевых игроков), 30 баллов за 10 нормативов (для вратарей)

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

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

Понятие о физической культуре.

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

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

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

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в футболе.

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

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование.

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

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

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

Антидопинговые правила.

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

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

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

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

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

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

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

Тема №8. Основы спортивного питания.

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

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

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы

применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

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

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

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

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

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

Тема №11. Профессиональная подготовка

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

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

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

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

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №13. Психологическая подготовка.

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

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

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

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

Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №14. Правила судейства и проведение соревнований.

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

5.4. Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы 1 года обучения базового уровня сложности

Таблица № 29

№ п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (сек.)	7,2	7,0	6,9	6,7	6,6
2.	Челночный бег 3х 10м (сек.)	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3
3.	Прыжок в длину с места (см.)	110	115	125	130	135
4.	Жонглирование мячом (раз)	2	3	4	5	6
5.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5

Необходимо набрать 15 баллов.

5.5. Методические указания по выполнению контрольных нормативов

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

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

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

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

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

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

Для полевых игроков и вратарей по технической подготовке:

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

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

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

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

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

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

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

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется Единой Всероссийской спортивной квалификации по виду спорта.

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

Для вратарей по технической подготовке

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

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

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

6.Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 года №34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Методическая литература:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
3. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.

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

6.2. Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
 2. Министерство образования и науки РФ [кйр://минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/)
 3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
 4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
 5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
 6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
 7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
- Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXY>

