

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»  
городского округа Рефтинский

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»  
Протокол от 2 марта 2021 г. № 1



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта  
по виду спорта «ФУТБОЛ»  
возраст обучающихся: 6 – 18 лет**

срок реализации: 6 лет (базовый уровень)

**Автор - составитель:**

Румянцев Дмитрий Александрович  
тренер-преподаватель отделения  
«Футбол»

**Рецензенты:**

Гусев Артем Яковлевич  
Заместитель директора  
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра Александровна  
Методист  
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2.	Характеристику вида спорта	7
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	7
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	8
1.5.	Срок и формы обучения	9
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	18
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	План учебного процесса	23
2.3.	Форма аттестации	24
2.4.	Расписание учебных занятий	25
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	26
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	28
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28
3.2.2.	Общая физическая подготовка	35
3.2.3.	Вид спорта	38
3.2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	45
3.2.5.	Специальные навыки	47
3.3.	Объемы учебных нагрузок	53
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	53
3.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	54
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	57
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	60
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	60
5.2.	Методические рекомендации по проведению тестирования	62
5.3.	Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся	63
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	65
6.1.	Основной список литературы	65
6.2.	перечень интернет - ресурсов	66
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
	План физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 1)	67
	Расписание учебных занятий (Приложение № 2)	69
	Перечень учебно-методических средств обучения (Приложение № 3)	71

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «ФУТБОЛ» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 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»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. №34).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период, а также в период между спортивными сезонами, обеспечивается в соответствии с пунктом 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и на основании Положения о лагере дневного пребывания детей на базе МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» ГО Рефтинский, утвержденного Приказом директора 13.01.2020 года № 6 и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, установленные Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## 1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы – базовый.

**Данная программа направлена на:**

- 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.

**Актуальность программы** заключается в доступности вида спорта футбол для любого возраста; возможности использования средств игры в футбол для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, а так же в качестве вида активного отдыха при организации досуга молодёжи.

Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Для формирования всех навыков применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом,

в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению

движений. Занятия командными видами спорта также способствуют развитию лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол — тот вид спорта, где формируются такие черты характера, как: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению виду спорта футбол. Помимо всего прочего, ведущими методами в процессе обучения футболом является игровой метод, создающий интерес к систематическим занятиям.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта футбол в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

1. Обязательные предметные области.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – футбол.

2. Вариативные предметные области.

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

**Адресат программы.** Для обучения по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и юноши, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

**Цель:** воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности детей.

## ***Основные задачи программы:***

### ***1. обучающие:***

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

### ***2. Развивающие:***

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятиями по избранному виду спорта;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий игры в футбол.

### ***3. Воспитательные:***

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Программа учитывает возрастные, индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся при организации тренировочного процесса.

## **1.2. Характеристика вида спорта.**

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

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

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

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

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

Спортивная подготовка футболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

## **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.**

В соответствии с ч. 2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей до 18 лет. Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения программы 6 лет.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в учебных годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень - 1год обучения	1	6 – 9
Базовый уровень - 2год обучения	1	7 – 10
Базовый уровень - 3год обучения	1	9 – 12
Базовый уровень - 4год обучения	1	11 – 14
Базовый уровень - 5год обучения	1	13 – 16
Базовый уровень - 6год обучения	1	14 – 17

Зачисление в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» проводится на основании локальных актов:

- Правила приема на дополнительные общеобразовательные программы в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский;
- Правила перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский;
- Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский.

На базовый уровень сложности зачисляются дети по заявлению родителей, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься футболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на базовый уровень сложности в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

#### 1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:

Уровень образовательной программы	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)
Базовый	1 год	15
	2 год	15
	3 год	15
	4 год	15
	5 год	15
	6 год	15



### **1.5. Срок и формы обучения по образовательной программе.**

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

**Формы обучения** – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

### **1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня *первого года обучения* является:

#### **1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

#### **2. В предметной области "общая физическая подготовка":**

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

- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности – освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно - сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений.

#### **3. В предметной области "вид спорта ":**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе.

#### **4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

#### **5. В предметной области "специальные навыки":**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

#### **6. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»**

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **второго года** обучения является:

#### **1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

#### **2. В предметной области "общая физическая подготовка":**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности –

освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно - сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений.

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения по данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр так далее).

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

### ***3. В предметной области "вид спорта ":***

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- изучение основ двигательных действий: бег, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе.

### ***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры ":***

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

### ***5. В предметной области "специальные навыки":***

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

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

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **третьего года** обучения является:

### ***1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и***

## ***спорта":***

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;
- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;
- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий);
- основы спортивного питания;
- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

## ***2. В предметной области "общая физическая подготовка":***

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к второму году обучения.

## ***3. В предметной области "вид спорта ":***

- совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- умение демонстрировать основы двигательных действий: бег, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе.

## ***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры ":***

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

## ***5. В предметной области «специальные навыки»***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

**6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- применение способов самостраховки при неожиданном падении;

- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня четвертого года обучения является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;

- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки; спортивная форма;

- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;

- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости).

**2. В предметной области "общая физическая подготовка":**

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий видом спорта футбол.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения): пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений.

Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10 -15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

### **3. В предметной области "вид спорта ":**

- совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- ознакомление с правилами судейства по избранному виду спорта, основные действия судей;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе.

### **4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры ":**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

### **5. В предметной области «специальные навыки»**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

### **6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному

виду спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **пятого года** обучения является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;
- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);
- знания принципов отбора физических упражнений для занятия по избранному виду спорта, по направленности их воздействия;
- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знания медицинских и психологических последствий допинга, санкции в случае выявления нарушений;
- навык составления плана-конспекта занятия по избранному виду спорта;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте.

**2. В предметной области "общая физическая подготовка":**

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

**3. В предметной области "вид спорта ":**

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств;
- овладение тактическими приемами в футболе;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по избранному виду спорта;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

**4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры ":**

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

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

### **5. В предметной области «специальные навыки»:**

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

### **6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование ":**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- применение способов само страховки при неожиданном падении.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня шестого года обучения является:

### **1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- общие представления о планировании тренировочного процесса;

- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);

- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);

- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации; обязанности и права обучающихся;

- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

### **2. В предметной области "общая физическая подготовка":**

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

### **3. В предметной области "вид спорта ":**

- освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы и метаний на уровне навыка;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на углубленный уровень обучения по программе;

- проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;

- навык контроля функционального состояния организма во время занятий (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);

- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;

- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;

- краткие сведения о травмах и средствах восстановления;

- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;

- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной



помощи.

**4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры ":**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

**5. В предметной области «Специальные навыки»**

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

**6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование ":**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- применение способов само страховки при неожиданном падении.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
<b>1. Обязательные предметные области</b>	
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	15%
1.2. Общая физическая подготовка	25 %
1.3. Вид спорта	30 %
<b>2. Вариативные предметные области</b>	
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	15%
2.2. Специальные навыки	5 %
2.3. Спортивное и специальное оборудование	5 %
Самостоятельная работа	4%
Промежуточная и итоговая аттестация	1%

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы и представлен в Приложении № 1.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Учебный план образовательной программы, содержит:  
— календарный учебный график;

—план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;  
—расписание учебных занятий.

***Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:***

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в школьном спортивно-оздоровительном лагере;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

***Условия реализации программы:***

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, с соответствующими условиями для проведения занятий.

## **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 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», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года в учреждении –1 сентября, продолжительность – 42 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера - преподавателя и составляют 4 - 6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы представлен в таблице 1. План учебного процесса представлен в таблице 2.





## 2.2. План учебного процесса

Таблица 2

План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей /формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация ( в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
			Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Общий объем часов	<b>2016</b>					<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	420	420
1	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1968</b>					<b>244</b>	<b>244</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>412</b>	<b>412</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	372					56	56	62	62	68	68
1.2.	Общая физическая подготовка	820					110	110	128	128	172	172
1.3.	Вид спорта	776					78	78	138	138	172	172
2	Аттестация	<b>24</b>					<b>4</b>	<b>4</b>	4	4	4	4
2.1	Промежуточная	20			20		4	4	4	4	4	
2.2	Итоговая	4				4						4
3	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>88</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
3.1	Мед. Обследование	24					4	4	4	4	4	4
3.2	Иные виды практических занятий	64					10	10	10	10	12	12
4	Теоретические занятия	<b>404</b>	404				<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
5	Практические занятия	<b>1596</b>		1596			<b>188</b>	<b>188</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>344</b>	<b>344</b>
5.1	Тренировочные мероприятия	1192					148	138	196	196	262	252
5.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	340					30	40	60	60	70	80

### 2.3. Форма аттестации.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с утвержденным положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляет собой форму контроля (оценки) освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта в соответствии с федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации. Объективная оценка уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений осуществляется по каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта и после каждого этапа (периода) обучения и является основанием для перевода на последующий этап (период) обучения.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в ДЮСШ «Олимп» создаётся аттестационная комиссия, утверждаемая приказом директора ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком на текущий учебный год в соответствии с учебным планом соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта. Расписание (график) проведения промежуточной и итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу данного этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации, учёт результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение разрядных требований в соответствии с этапом подготовки. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, переведённые условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в ДЮСШ «Олимп» создаётся комиссия. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам либо на обучения по индивидуальному учебному плану. Перевод обучающегося на следующий год



обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ «Олимп».

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации каждого этапа (периода) обучения и в полном объеме выполнившие учебный план в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по избранному виду спорта.

Выпускникам, прошедшим итоговую аттестацию, освоившим дополнительную предпрофессиональную программу в полном объеме выдаётся документ об окончании обучения в ДЮСШ «Олимп», образец которого разработан ДЮСШ «Олимп» самостоятельно. Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации по уважительным причинам, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка об обучении в ДЮСШ «Олимп».

#### **2.4. Расписание учебных занятий.**

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 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», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Утвержденное расписание занятий отделения футбол на 2020-2021 учебный год представлено в Приложении № 2.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает: учебный материал по основным предметным областям; распределение учебного материала по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. А также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в Приложении № 3.

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

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

Тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех этапов подготовки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 1. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональн ые показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		

Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*	*		
Силовые способности							*	*		*	*
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности									*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*	*			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета».

В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями, предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела).

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

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

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

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

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период

полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

## **3.2. Рабочие программы по предметным областям.**

### ***3.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.***

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить детей с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. В таблице представлен рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке на этапах многолетней подготовки.

Тематический план по теоретической подготовке по годам обучения на базовом уровне

№ n/n	Тема	Год обучения					
		ГБУ-1	ГБУ-2	ГБУ-3	ГБУ-4	ГБУ-5	ГБУ-6
1	Техника безопасности на занятиях.	5	5	5	5	5	5
2	История возникновения и развития футбола.	4	2	2	-	-	-
3	Физическая культура и спорт в России.	3	2	2	1	-	-
4	Развитие футбола в России и за рубежом.	3	2	2	1	1	1
5	Строение и функции организма человека.	5	5	5	4	4	4
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	7	4	4	4	4	4
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2	3	5	5
8	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	2	2	-	-
9	Общая физическая подготовка.	-	-	2	4	6	6
10	Техническая подготовка.	4	6	6	6	4	4
11	Тактическая подготовка.	4	6	6	6	4	4
12	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	-	-	-	2	4	4
13	Основы методики обучения и тренировки.	-	-	-	-	1	1
14	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-	-	2	-	2
15	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	5	5	5	5	5	5
16	Установка перед игрой и разбор проведения игры.	6	10	10	15	19	19

17	Место занятий, оборудование и инвентарь.	4	4	4	3	3	3
18	Зачеты по теоретической подготовке.	4	3	3	3	3	3
19	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-	2	2	-	-
<b><i>Всего часов:</i></b>		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## **Темы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

### Техника безопасности на занятиях:

- ✓ правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях;
- ✓ права и обязанности учащегося спортивной школы;
- ✓ инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом;
- ✓ правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

### Физическая культура и спорт в России:

- ✓ Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- ✓ Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.
- ✓ Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.
- ✓ Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

### Развитие футбола в России и за рубежом:

- ✓ Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом.
- ✓ Значение российской школы футбола для развития международного футбола.
- ✓ Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования.
- ✓ Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### Краткие сведения о строении, функциях организма человека:

- ✓ Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.
- ✓ Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание

#### обучающихся:

- ✓ Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом.

Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

- ✓ Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
- ✓ Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
- ✓ Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

- ✓ Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.
- ✓ Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- ✓ Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

#### Физиологические основы спортивной тренировки

- ✓ Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
- ✓ Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

#### Общая физическая подготовка.

- ✓ Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.
- ✓ Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.
- ✓ Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.
- ✓ Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.
- ✓ Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.
- ✓ Круглогодичность занятий по физической подготовке.



- ✓ Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

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 юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка:

- ✓ Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4
- ✓ Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.
- ✓ Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной 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», «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 футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

- ✓ Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

- ✓ Понятие о психологической подготовке 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 футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.
- ✓ Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

#### 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 юных футболистов и единство процесса их совершенствования.
- ✓ Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### 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.

#### 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.
- ✓ Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и

проведения соревнований по мини-футболу.

- ✓ Виды 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.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

- ✓ Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.
- ✓ Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.
- ✓ Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.
- ✓ Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

- ✓ Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
- ✓ Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т.п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

- ✓ Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

### **3.2.2. Содержание предметной области «общая физическая подготовка»:**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной

специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений), особое внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости;
- повышать уровень скоростной и аэробной выносливости;
- создание условий успешной специализации в футболе.

#### Средства общей физической подготовленности

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжные прогулки (от 1 до 3 км), плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

На этапе углубленной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

На протяжении всей многолетней спортивной подготовки, применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группах начальной подготовки, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

#### Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).
---------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;</li> <li>- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.</li> <li>- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</li> <li>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Ходьба и бег</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</li> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;</li> <li>- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);</li> <li>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);</li> </ul>

	- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и вкручивания, бег с палкой за плечами и за спиной); - с теннисным мячом ( броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование); - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), а также броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Игры	- с мячом; - на внимание и быстроту реакции; - игры на местности; - эстафеты встречные и круговые.

### **3.2.3. Содержание предметной области «вид спорта».**

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для

каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

#### 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, сидя, 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 под уклон 3-5 градусов. 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 с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, 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. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### 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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих 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. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Бросание 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 и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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 набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко



подвешенный мяч головой, ногой, руками; тоже выполняя в прыжке поворот на 900-1800. 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 групповыми 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. Перевороты 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 обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### ТЕХНИКА ИГРЫ

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

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

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

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

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

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

## ТАКТИКА ИГРЫ

### *Тактика нападения*

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

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

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### *Тактика защиты*

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

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

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

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Тактика нападения*

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

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

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

### *Тактика защиты*

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки

применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

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

#### **3.2.4. Содержание предметной области «подвижные игры и другие виды спорта».**

На базовом уровне сложности должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

##### Основные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный,

круговой, контрольный, соревновательный.

### Основные направления тренировки:

Базовый уровень один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На базовом уровне целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На базовом уровне нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

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

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-

переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

### ***Учебные и тренировочные игры***

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

#### ***3.2.5. Содержание предметной области «специальные навыки».***

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Основное содержание общей психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1. Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2. Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3. Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4. Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5. Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный

момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

б. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием (игрой), да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.



4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

6. Уметь руководить командой на соревнованиях.

7. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

8. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.

2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах углубленного уровня сложности спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.

2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.

3. Особенности организации учебных занятий.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы

восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны.

*Психологические средства восстановления:*

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

*Педагогические средства восстановления:*

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить

состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

#### Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Очень большая,
		(плечевой пояс)	появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)

Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

#### Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках.	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных

возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

### 3.3. Объемы учебных нагрузок.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе в области физической культуры и спорта.

Планируемая учебная нагрузка представлена в таблице.

Норматив	Базовый уровень		
	1-2 годы обучения	3-5 годы обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10
Количество занятий в неделю	4	4	5
Общее количество часов в год	252	336	420
Общее количество занятий в год	168	168	210

### 3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного отделения.

В практике выработались определенные представления о морфотипах детей (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено 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 какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким

расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

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. Учитывается также трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

### **3.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

*Общие требования к безопасности.*

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

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

3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях,

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

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

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

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

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

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

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

*Требования безопасности перед началом занятий.*

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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

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

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

*Требования безопасности во время занятий*

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

2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

*Требования безопасности по окончании занятий:*

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.



#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно- массовая работа с учащимися осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

##### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

##### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;

- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально- волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### Цели профориентационной работы.

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и школьников, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

#### **Цели:**

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

### **План воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» отделения «Футбол»**

<b>№ п.п.</b>	<b>Мероприятия (действия)</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственный</b>
1.	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в ДЮСШ	Сентябрь - октябрь	Зам. директора инструктор-методист тренеры-преподаватели,
2.	Провести инструктажи с обучающимися:	Сентябрь, октябрь	Тренеры-преподаватели

	<p>-Правила поведения и ТБ в местах массового нахождения людей;  - и помнит мир спасённых;  - правила поведения и ТБ на открытых водоемах.  - Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту;  - правила безопасного поведения при возникновении ЧС;  - правила безопасного поведения в природе;  - правила безопасного поведения при обращении с огнем;  - дорога в спортивную школу и домой.  ПДД  Правила Т.Б. при пожаре, антитеррористической безопасности.  Правила Т.Б при использовании бытовых электроприборы, обращение с огнём, правила поведения водных объектах.  Правила пожарной безопасности в период новогодних мероприятий и правила пользования пиротехническими изделиями,  правила поведения в быту и вне дома.</p>	Январь, май	
3.	Провести родительские собрания в учебных группах ДЮСШ	Сентябрь Май	Зам. директора инструктор-методист тренеры-преподаватели
4.	Тренировки по эвакуации с работниками и обучающимися ДЮСШ	по графику	тренеры-преподаватели
5	Работа с родителями по вопросам обеспечения безопасности детей вне учебно-воспитательного процесса, безопасного использования сети Интернет	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся.	в течение года	Тренеры-преподаватели
7	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в ДЮСШ	В течение года	тренеры-преподаватели

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом уровне подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

#### Нормативы общей физической подготовленности футболистов

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень сложности, год обучения					
		ГБУ-1	ГБУ-2	ГБУ-3	ГБУ-4	ГБУ-5	ГБУ-6

общая физическая подготовка	Бег 30м (сек)	6,6	6,0	5,5	4,9	4,76-4,90	4,61- 4,75
	Бег на 30м с хода, (сек)	-	-	-	4,41-4,6	4,31-,40	4,17- 4,30
	Бег 60 м (сек)	11,8	11,3	11,0	-	-	-
	Бег на 15 м с высокого старта, (сек)	-	-	-	3,0	2,80-2,61	2,54-2,60
	Бег на 15м с хода (сек)	-	-	-	2,4	2,21-2,40	2,15-2,20
	Челночный бег 3*10м (сек)	9,5	9,4	9,3	-	-	-
	Прыжок в длину с места (см)	135-155	145-165	160-170	170-190	180-200	212-201
	Тройной прыжок (см)	360	410	460	641-620	659-640	699-660
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10-12	12-14	14-16	22-20	24-22	26-24
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	-	-	-	12	12-14	13-15
	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	6	6,6	7,2
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,45	-	-	-
		<b>Нормативы</b>	<b>ГБУ-1</b>	<b>ГБУ-2</b>	<b>ГБУ-3</b>	<b>ГБУ-4</b>	<b>ГБУ-5</b>
Вид спорта	Бег 30м, с ведением мяча (сек)	7,0	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов: правой, левой ногой) в метрах	24	28	35	40	40-50	60-50
	Бег 5*30м, с ведением мяча (сек)	-	-	-	34,0	32,0	30,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11м (НП), 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	8	8	9
	Ведение мяча, обводка 4- стоек с ударом в сектор ворот (сек)	-	-	-	-	-	10
	Жонглирование мяча, (кол-во раз)	-	-	8	10	12	20
	Вбрасывание мяча из аута (м)	6	7	8	9-12	12-14	13-15

## 5.2. Методические рекомендации по проведению тестирования.

Бег на дистанцию 15, 30,60, 1000 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Челночный бег 3\*10м: Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша.

Тройной прыжок: Прыгун бежит по дорожке для разбега до планки отталкивания, от которой начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок (первое касание за планкой должно происходить той же ногой, с которой прыгун оттолкнулся). Затем следует второй элемент прыжка — шаг (переход на другую ногу). Заключительный элемент — это собственно прыжок и приземление в яму с песком, как в прыжке в длину. Прыжок может быть не засчитан, если при выполнении попытки спортсмен заступил за линию отталкивания.

Прыжок вверх с места со взмахами руками (без взмаха рук): Обучающийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – стоя на всей ступне, из полуприседа с взмахом рук (либо без), выпрыгивает вверх и – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50\*50 см. Результата учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Общее количество попыток 3, засчитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы: Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с полом. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

Ведение мяча, обводка 4-стоек с ударом в сектор ворот: 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. Удар по мячу на дальность: 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.

Бег 5\*30м с ведением мяча: выполняется так же как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места.

Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ногу, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Для вратарей по технической подготовке. Вбрасывание мяча из аута. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: октябрь и май). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой Аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.



## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **6.1. Список основной литературы**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
10. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. 17.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984 18.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
11. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
12. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.

13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

14. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с

## **6.2. Список интернет ресурсов**

1. Региональная Общественная Организация "Федерация Футбола Свердловской Области", <https://ffso.nagradion.ru>
2. Российский футбольный союз, <https://rfs.ru>
3. Межрегиональная Общественная Организация "Союз Федераций Футбола Урала и Западной Сибири", <https://sffu.nagradion.ru>

Приложение № 1  
к Дополнительной  
предпрофессиональной программе в  
области физической культуры и  
спорта «футбол»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
на 2020 – 2021 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки, дата проведения	Место проведения	Уровень соревнований (районные, городские, областные, российские, международные)	Ответственный	Финансирование (за счет каких финансовых средств)
1	Открытое первенство ГО Рефтинский по футболу 7х7среди юношеских команд 2007-2008 2010-2011, 2012-2013	апрель – июнь 2021- 2022 гг.	п.Рефтинский	Районные	МАУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП» Румянцев Д.А.	Муниципальное финансирование
2	Первенство Свердловской области по футзалу среди детско- юношеских команд 2007, 2010, 2012, 2013	октябрь 2020 – февраль 2021	г. Екатеринбург	Областные	Региональная федерация	Муниципальное финансирование
3	Кубок Свердловской области по футзалу среди детско-юношеских команд 2007, 2010, 2012, 2013	Февраль- апрель 2021 гг.	г. Екатеринбург	Областные	Региональная федерация	Муниципальное финансирование

4	Первенство Свердловской области по футболу среди юношеских команд 2007, 2010, 2012	Май – август 2021г.	г. Каменск-Уральский г. Сухой Лог г. Березовский	Областные	Региональная федерация	Муниципальное финансирование
5	Чемпионат России ЛФЛ по футболу 7х7 зона Урал, среди детских футбольных команд в рамках ДЛФЛ (Детской любительской футбольной лиге) «Урал» 2007, 2010, 2011, 2012, 2013	Май-сентябрь 2021 г.	г. Екатеринбург	всероссийские	Региональная федерация	Муниципальное финансирование

Приложение № 2  
к Дополнительной  
предпрофессиональной программе в  
области физической культуры и  
спорта «футбол»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
на 2020/ 2021 учебный год (первое или второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
ГБУ-1 №23	ВТ ЧТ СБ	Практические занятия по ФУТБОЛУ	14.00 – 16.00 15.00 – 17.00 10.00 – 12.00	Спортивный зал ул. Молодежная 2-в, футбольное поле	Румянцев Д.А.
ГБУ-3 №24	ПН СР ПТ СБ	Практические занятия по ФУТБОЛУ	15.00 – 17.00 14.00 – 16.00 14.00 – 16.00 12.00 – 14.00	Спортивный зал ул. Молодежная 2-в, футбольное поле	Румянцев Д.А.
ГБУ-4 №26	ПН СР ПТ СБ	Практические занятия по ФУТБОЛУ	18.00 – 20.00 16.00 – 18.00 16.00 – 18.00 14.00 – 16.00	Спортивный зал ул. Молодежная 2-в, футбольное поле	Румянцев Д.А.
ГБУ-5 №27	ПН ВТ СР ЧТ ПТ	Практические занятия по ФУТБОЛУ	16.00 – 18.00 15.00 – 17.00 14.30 – 16.30 16.00 – 18.00 15.00 – 17.00	Спортивный зал ул. Молодежная 2-в, футбольное поле	Суздалов Д.И.

ГБУ-6 №25	ВТ СР ЧТ ПТ СБ	Практические занятия по ФУТБОЛУ	16.00 – 18.00 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 19.00 – 21.00 16.00 – 18.00	Спортивный зал ул. Молодежная 2- в, футбольное поле	Румянцев Д.А.
-----------	----------------------------	------------------------------------	---	--	---------------

Приложение № 3  
к Дополнительной  
предпрофессиональной программе в  
области физической культуры и  
спорта «футбол»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Футбольные ворота	2 шт	
2	Футбольные мячи	20 шт	
3	Футбольные конусы	20 шт	
4	фишки	40 шт	
5	скакалка	10 шт	
6	Координационная лестница	6 шт	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Сетка для мячей	2 шт	
2	Сетка для ворот	2 шт	
3	Мяч теннисный	6 шт	
4	Утяжелители для ног	16 шт	
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Секундомер	2 шт	
2	рулетка	1 шт	
3	свисток	1 шт	