

Управление по делам образования администрации
Кыштымского городского округа

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Академия футбола»

Рассмотрено	Утверждено
на педагогическом совете МОУ ДО ДЮСШ «Академия футбола»	приказом от <u>01.09.23г</u> № <u>76</u>
Протокол от <u>30.08</u> 202 <u>3</u> № <u>3</u>	Директор МОУ ДО ДЮСШ «Академия футбола»  Доронин Е.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: весь период

Авторы - составители:
Макурова Оксана Андреевна, методист,
Банних Юрий Александрович,
тренер-преподаватель по футболу,
высшая квалификационная категория

г. Кыштым
2023г.

Содержание:

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Характеристика вида спорта	4
1.3.	Структура системы многолетней подготовки футболиста.....	5
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	6
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	9
4.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения....	9
4.1.1.	Теория и методика физической культуры.....	10
4.1.2	Общая физическая подготовка (ОФП).....	13
4.1.3.	Специальная физическая подготовка	13
4.1.4.	Техническая подготовка.....	14
4.1.5.	Тактическая подготовка.....	18
4.1.6.	Психологическая подготовка.....	19
4.1.7.	Другие виды спорта и подвижные игры.....	20
4.1.8.	Воспитательная работа	20
4.1.9.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.....	21
4.2.	Восстановительные мероприятия	21
4.3.	Антидопинговые мероприятия.....	22
4.4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.....	22
5	Планируемые результаты освоения Программы.....	23
6	Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе.....	23
7	Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.....	24
8	Система контроля и зачетные требования.....	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1. РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 31 марта 2022 года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
2. РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско - юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Челябинской области № 445 от 02.06.2022г. «О программе развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года»;
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и нормативов СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 17 февраля 2021 г.) Ст.2, 30, 58,75,84
9. Устав учреждения МОУ ДО «ДЮСШ «Академия футбола».

Актуальность программы в том, что программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по игре в футбол, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных обучающихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность программы «Футбол», прежде всего, обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности через занятия футболом. Занимаясь таким видом спорта, как футбол, подростки постепенно приобретают уверенность в своих силах, у них закладываются морально-нравственные нормы через выполнение правил дисциплины, что в данном виде спорта является неукоснительным правилом, самооценки своих действий, формирование навыков взаимопомощи. Также программа позволяет создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья детей, их постепенную социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, способствует формированию общей культуры.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через занятия футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам игры футбол;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по футболу;

Воспитательные:

- воспитание интереса к футболу;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
 - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и специальной физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта – футбол

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

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

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой

популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна 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.

1.3. Структура системы многолетней подготовки футболиста

Система многолетней подготовки футболиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок обучения по Программе – весь период для детей 8-18 лет, на спортивно-оздоровительном этапе.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляются.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

Обучающийся должен знать:

- историю развития вида спорта футбол;
- специальную базовую терминологию футбола;
- основные гигиенические требования на занятиях футбола;
- основные правила техники безопасности;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику игры в футбол;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта футбол;

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – футболиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни; Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:
- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях футболом и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Организация учебно-тренировочного процесса футбола осуществляется на футбольном поле и в спортивном зале. Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Таблица 1

Режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебной нагрузки в неделю (час/нед)	Максимальный объем учебной нагрузки в год
1 год	8-9 лет	15	до 6	276

2 год	9-10 лет	12	до 6	276
3 год	10-11 лет	12	6	276
4 год	11-12 лет	12	6	276
5 год	12-13 лет	12	6	276
6 год	13-14 лет	12	6	276
7 год	14-15 лет	12	6	276
8 год	15-16 лет	12	6	276
9 год	16-17 лет	12	6	276
10 год	17-18 лет	12	6	276

Формы и режим занятий по футболу определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Формы проведения занятий:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Учебный план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении всего периода обучения.

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоения материала. Однако, занимаясь с учебной группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Содержание программы обучения футболом зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента обучающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировки и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать, возрасту и подготовленности обучающихся;
- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

В программе заложены следующие **принципы**:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что:

-позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

-Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

-содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

-Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности обучающихся, участие обучающихся в городских и областных соревнованиях по футболу.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебный план Программы рассчитан на **46 недель**. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов в неделю;

Таблица 2

Годовой план-график

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	свыше 2 лет
Количество учебных недель	46	46
Общее количество часов в год, из них:	276	276
Теоретическая подготовка	4	4
Практическая подготовка	272	272
- Общая физическая подготовка	94	94
- Специальная физическая подготовка	50	50
- Техничко-тактическая подготовка	52	52
- Психологическая подготовка	4	4
- Воспитательная работа	2	2
Другие виды спорта и подвижные игры	66	66
Контрольно-переводные испытания	4	4
Всего по программе	276 часов	

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Количество часов (в неделю) в спортивно-оздоровительных группах, может варьироваться (от 2 до 6 часов).

Таблица 3

Режим тренировочной работы

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	2-6	1-3	276	15 - 20
Свыше 2 лет	2-6	1-6	276	12 - 15

4. Методическая часть

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

Программой по футболу предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях футбола.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики футбола; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теория и методика физической культуры и спорта (первый, второй год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического развития человека

Тема 2. Футбол в РФ.

Футбол - 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.

Тема 3. Влияние занятий футболом на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим футболиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях футболом.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально - подготовительных упражнений футболиста. Страховка и помощь.

Тема 6. Основы техники и тактики футболиста.

Понятие о технике футбола. Передвижения футболиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология футбола. Определение терминов. Виды тактической подготовки.

Тема 7. Физическая подготовка футболиста.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке футболиста.

Тема 10. Правила соревнований по футболу.

Проведение соревнований по футболу. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий футболом.

Спортивная одежда и обувь футболиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях футболом.

Тема 12. Врачебный контроль, самоконтроль.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития футболиста

Тема 13. Моральная и психологическая подготовка футболиста.

Спортивный характер и его в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Теория и методика физической культуры и спорта (свыше 2 лет)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ).

Организация физического воспитания в РФ. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура.

Тема 2. Зарождение футбола в России. Футбол и его лучшие

Представители. Успехи российских футболистов на международной арене. Место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий футболом. Понятие о волевых качествах футболиста (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим футболиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного футболиста.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного футболиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях футболом.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в футболе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в футболе.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных футболистов. Врачебно - педагогические наблюдения в процессе занятий футболом. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов

Диспансерное обследование. Спортивный дневник.

Тема 7. Основы техники и тактики футболиста.

Сочетания основных средств тактики для достижения победы в игре. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка футболиста.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств футболиста: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Тема 9. Физическая подготовка футболиста.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии футболиста. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств футболиста: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.)

Тема 11. Правила соревнований по футболу.

Установки юным футболистам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности.

Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания футболисту, план ведения игры с определенным противником. Разминка перед игрой. Разбор прошедших игр, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4.1.2.Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения на короткие и длинные дистанции на время.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения для хорошего развития подвижности суставов, растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие выносливости: выполнение упражнений на сохранение максимальной скорости передвижения как можно дольше по времени.

3. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения на развитие силы: упражнения на развитие силы ног, прыжки, рывки, удары по мячу.

Упражнения на развитие ловкости: выполнение упражнений с мячом в постепенно меняющихся игровых ситуациях. Упражнения направленные на ведение, обводку, отбор и удары по мячу.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

4.1.3. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Выбрасывание футбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4.1.4 Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударе, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы*. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты, и некому дать точную передачу. *Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком*. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры»

не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ногой врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ (общий центр тяжести) за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как *двумя*, так и *одной рукой*. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками*.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Трудно достигаемые мячи* переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

4.1.5 Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при выбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах* и *на выходах*.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

4.1.6 Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;

6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит *в следующем*:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

4.1.7. Другие виды спорта и подвижные игры

Футбол - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средствами физической подготовки футболиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, плавание и другие подвижные игры.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д.

Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Челночный бег. Прыжки.

4.1.8 Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

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

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы

планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

4.1.9 Контрольно-переводные нормативы по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 4

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег 30 метров	+
Выносливость	Бег 500 метров	+
	Бег 1000 метров	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз
	Подтягивания	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 120 см

Контрольные упражнения выполняются в начале, и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов, для перевода на обучение по программе спортивной подготовки по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

4.2. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед тренером-преподавателем в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относят:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии.

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ).
6. Массаж, спортивные растирки.

4.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретическая подготовка настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

4.4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе.

Соревнования по футболу решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. С тренировочного этапа учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на поле, но и вне поля, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у футболистов таких важных черт характера, как

настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

5. Планируемые результаты освоения Программы:

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей.

Критерии оценки на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники игры в футбол; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения, выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по футболу, кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Таблица 5

Учебные группы	
Образовательные знания, умения и навыки	Сформировать базовые умения, знания и навыки при занятии футболом. Освоить техники владения мячом полевого игрока и вратаря
Воспитательные умения и навыки	Воспитать дисциплину, взаимодействие во время соревнований, сформировано чувство ответственности. Воспитывать в себе уверенность, волю к победе.
Развивающие умения и навыки	Развить умение работать над собой, оценивать действие товарищей, находить положительные и отрицательные моменты в своих действиях. Постоянно совершенствовать свое мастерство

6. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе

6.1. Требования к педагогическим кадрам

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе.

1. Требования к кадрам Учреждения, осуществляющих учебно-тренировочный процесс:

- Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей педагогических работников в системе образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 761-н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

6.2. Требования к материально-технической базе

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо:

- Спортивный зал;
- Футбольное поле;
- Ворота;
- Футбольные мячи;

- Стойки (фишки);
- Манишки.

7. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу

Общие требования безопасности

К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.

При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

Для избежание травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.

При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.

При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При несчастных случаях с учащимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

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

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия

1. Тренер-преподаватель должен:

- сложить используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения ;
- убрать весь мусор, оставленный после тренировочного занятия;
- проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала;
- проверить техническое оснащение;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь;
- принять душ, вымыть руки мылом.

2. Обучающиеся обязаны:

- снять спортивную форму, спортивную обувь, сложить вещи в сумку (пакет, рюкзак и т.д)
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

8. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

В процессе занятий обязательны регулярные педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование обучающихся футболом производится **1 раз в год**.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами аттестации являются:

промежуточная аттестация (тестирование);

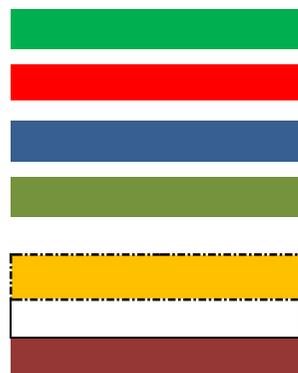
- итоговая аттестация по окончании освоения Программы;
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
 - мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения Программы.

10. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август



учебный год с 1.09 по 31.08.

каникулы у общеобразовательных учреждениях, оздоровительные мероприятия

учебно-тренировочные занятия

занятия по индивидуальным планам

спортивно-массовые мероприятия

учебно-тренировочные сборы

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

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

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273–ФЗ;

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ);

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147);

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Литература для тренеров-преподавателей:

7. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006;

8. ФЗ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.12;

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

10. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.;

11. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.;

12. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.;

13. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.;

14. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.:Офест, 1995. 128 с.;

15. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.;

16. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.;

17. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.;

18. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.

3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.
5. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
6. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>