

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**по виду спорта «ФУТБОЛ»
базового и углубленного уровня**

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	27
1.1. Календарный учебный график.....	27
1.2. План учебного процесса.....	31
1.3. Расписание учебных занятий.....	34
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	35
2.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	35
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	35
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка.....	44
2.1.3. Вид спорта (футбол).....	49
2.1.4. Основы профессионального самоопределения.....	63
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.....	66
2.1.6. Судейская подготовка.....	67
2.2. Объемы учебных нагрузок.....	68
2.3. Методические материалы.....	70
2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	78
2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	82
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	89
3.1. Воспитательная работа.....	89
3.2. Профориентационная работа.....	91
3.3. Антидопинговые мероприятия.....	92
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	94
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	95
4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	100
4.3. Методические указания по организации аттестации обучающихся... ..	101
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	107
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	111
6.1. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка.....	111
6.2. Кадровое обеспечение.....	114
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	116

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу программы положена Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по виду спорта «Футбол», разработанная М.А.Годик, Г.Л.Борозновым, Н.В.Котенко и др., утвержденная Российским футбольным союзом в 2011 году.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень сложности программы – *разноуровневая, базовый и углубленный*.
Программа направлена на создание условий для систематических занятий

спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования средств футбола для всестороннего развития детей, укрепления здоровья, воспитания морально-волевых, моральных качеств, трудолюбия, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. В системе дополнительного образования Российской Федерации футбол входит в четверку наиболее популярных видов спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика). Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества, как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой футбола. В основе формирования навыков лежит технология моделирования игровых ситуаций, обеспечивающих освоение ситуационной техники и развитие ситуационного восприятия, обучение

знаниям типовых игровых ситуаций и адекватным им технико-тактическим действиям. Ведущими методами являются методы активного обучения, игровой и соревновательный метод.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «футбол» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка. *Цель* программы – создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол, а также обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта-футбола;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

Воспитательные задачи программы:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (футбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика.

Развивающие задачи программы:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки
- повышение функциональных возможностей организма средствами футбола;
- развитие тактических навыков и умений игры в футбол;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - футбол;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта - футбол;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта футбол

Футбол - это командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры - забить мяч в ворота соперников. Для игры используют круглый мяч, диаметром около 70 см. Матч делится на два периода по 45 минут. Если во время игры происходят какие-то технические остановки, судья имеет право добавить дополнительное игровое время. Запрещено касаться мяча руками всем игрокам,

кроме вратаря. Нарушение правил может караться различными штрафами. За неспортивное поведение или применение запрещенных приемов, судья имеет право вынести игроку предупреждение (желтая карточка) или удалить его из игры (красная карточка). Кроме это судья может назначить штрафной удар по воротам, либо пенальти. Штрафной удар производится с половины поля провинившейся команды. Пенальти выполняется по воротам с расстояния 11 метров, при этом в защите находится только вратарь.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта футбол включает спортивные дисциплины, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта футбол

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
футбол	001 001 2611Я
мини-футбол (футзал)	001 002 2411Я
пляжный футбол	001 003 2611Я
футбол лиц с заболеванием ЦП	120 000 2417Я
футбол(7х7)чел.	120 000 2417Я
футбол слепых	124 0002317Я
мини-футбол 5х5 (В1)	124 001 2317Я
футзал 5х5 (В2, В3)	124 002 2317Я
футзал (футбол в залах)	090 000 2411Я

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 2). Минимальный возраст для зачисления - 8 лет.

Таблица 2

*Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта футбол*

№	Контрольные упражнения	8 лет		9-10		11-12		13-14	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4	5,7	6,0	5,3	5,6
2.	Челночный бег 3x10, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		10,3	10,6	9,6	9,9	9,0	9,4	8,1	9,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа – юноши; на гимнастической скамейке – девушки, количество раз	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		7	4	10	7	13	9	20	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество за 1 мин	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		21	18	27	24	32	28	35	31
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		110	105	130	120	150	135	170	150
6.	Бросок мяча 1 кг из положения сидя на полу, см	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		250	235	320	290	390	340	480	450

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет, 6 лет на базовом уровне сложности и 2 года на углубленном. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей, юниоров, и группы девочек, девушек, юниорок обучаются отдельно. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

на базовом уровне сложности:

—в группах 1-3 года обучения - минимальная 15, максимальная 30 человек;

—в группах 4-6 года обучения – минимальная 15, максимальная – 25 человек;

на углубленном уровне сложности:

—в группах 1,2 года обучения - минимальная 10, максимальная 20 человек;

—в группах 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная – 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	8	3	2x2x2	6	46	276
2	9	3	2x2x2	6	46	276
3	10	4	2x2x2x2	8	46	368
4	11	4	2x2x2x2	8	46	368
5	12	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	14-16	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552
3,4	17-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения базового уровня сложности и углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет на базовом уровне - 2208 часов, на углубленном уровне – 1196 часов.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы по предметным областям на базовом уровне сложности.

Первый год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;
- правила безопасности во время занятий футболом, профилактику травматизма;
- правила соревнований по футболу.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут уметь:

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.

В предметной области *«Вид спорта – футбол»* обучающиеся будут *демонстрировать*:

- умение владеть техническими и тактическими приемами игры в футбол;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в футбол;
- выполнение коротких и длинных пасов мяча ногой;
- ловлю мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- игру в футбол с соблюдением основных правил;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении.

Второй год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по футболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по футболу, правила игры в футбол;
- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;
- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;
- о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;

- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования;
- значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру;
- обязанности судей и способы судейства;
- права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- выполнять разминку перед тренировочным занятием, игрой;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;

- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

В предметной области «*Вид спорта – футбол*» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- выполнение приемов техники владения мячом;
- выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении;
- выполнение тактических комбинаций (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- умение играть в футбол 3х3, 5х5, 7х7;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- тактику отбора мяча, создание искусственного положения «вне игры»;
- показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- технику и тактику нападения и обороны в игре;
- выполнение навыков футбольных амплуа - защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря.

Третий год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации футбола, лучших российских командах, тренерах, игроках;
- понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;

- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы футболистов, профилактику и меры по их предупреждению;
- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- основные методы развития волевых качеств.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;
- выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки);
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами футбола;
- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч;

- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

В предметной области «Вид спорта – футбол» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- умение передвигаться, ведя мяч ногой, умение взаимодействовать с партнерами;
- выполнение ударов по мячу носком, пяткой (назад), изменяя траекторию и направление полета;
- выполнение ударов по мячу головой, боковой частью лба;
- выполнение ударов по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема ноги);
- ведение мяча на восьмерке, кругу, между стоек;
- остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча;
- выполнение остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение создавать численное преимущество в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча;
- умение играть в футбол, участвовать в соревнованиях;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической

подготовке.

Четвертый год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

— об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии футбола, правилах игры;

— о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;

— единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по футболу;

— о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;

— о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;

— о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;

— о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена;

— физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;

— правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;

— основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов.

— характеристику качественных показателей индивидуальной техники владения мячом.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут *уметь*:

— проводить анализ выполнения различных технических приемов, ошибок и методов их устранения;

- составлять индивидуальные планы тренировочных занятий;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого и утяжеленного мяча на дальность с разбега;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лежа;
- выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки футболиста;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

В предметной области «*Вид спорта – футбол*» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- удары по мячу на точность и дальность;
- удары по мячу серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением;
- остановку мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы;
- удары ногой на точность в ворота партнеру, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема;
- ведение мяча с изменением направления движения;
- остановку опускающегося мяча серединой подъема;
- остановку грудью летящего мяча с поворотом в сторону;
- выполнение обманных движений (финтов), выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение играть в футбол, принимать участие в судействе учебных игр;

- участие в соревновательной деятельности.
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника.

Пятый год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- о тренировке и «спортивной форме»;
- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
 - о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
 - характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными футболистами;
 - о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность;
 - об утомлении и переутомлении, причинах утомления;
 - об оказании первой помощи при несчастных случаях;
 - о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
 - о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
 - о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
 - о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
 - особенности организации и проведения соревнований по футболу.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг), поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине;

- выполнять кувырок вперед из стойки на голове, переворот в сторону;

- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;

- играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;

- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом;

- выполнять прыжки вверх с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на разной высоте;

- выполнять беговые упражнения с изменением направления;

- выполнять бег по пересеченной местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

В предметной области «*Вид спорта – футбол*» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- выполнение основных приемов техники владения мячом и взаимодействия с партнерами;

- выполнение остановки мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча;

- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;

- умение ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне;

- выполнение ударов ногой по мячу на точность;

- выполнение групповых тактических взаимодействий;

- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трем показателям.

Шестой год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- классификационные нормы и требования по футболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом;
- о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных футболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;

- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами футбола;
- проводить судейство учебных игр по правилам;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять анализ игры всей команды, отдельных игроков;
- выполнять контрольно-тестовые итоговые упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

В предметной области «Вид спорта – футбол» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников;
- выполнение обманных движений (финты) с остановкой мяча подошвой, или ударом пяткой назад, отведением мяча под себя и др.
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- выполнение ловли мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;

- выполнение заданий в парах и малыми группами в атаке;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в защите;
- умение играть в футбол, мини-футбол;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол, в уменьшенных составах 3х3, 5х5, 7х7;
- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинации в защите.

Планируемые результаты освоения образовательной программы по предметным областям на углубленном уровне сложности.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

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

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

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

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

В предметной области «Основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

— опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

— умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

— умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

— умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

— приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка»:

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

— знание этики поведения спортивных судей;

— освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 4-8 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который 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, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 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 базового уровня сложности представлен в таблице 4, углубленного уровня сложности – в таблице 5.

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 составляет:

на базовом уровне:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (футбол);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (футбол);
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка.

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. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим

планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 6, углубленного уровня сложности – в таблице 7.

Таблица 6

План учебного процесса базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (4-6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2208	96	224	1854	26	8	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	2012	84	224	1704	26	8	262	262	330	330	414	414
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	224		224		2,5	0,5	28	28	38	38	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	724	56		668	12,5	3,5	124	124	100	100	138	138
1.3	Вид спорта (футбол)	1064	28		1036	11	4	110	110	192	192	230	230
2.	Вариативные предметные области	196	12		184			14	14	38	38	46	46
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	196	12		184			14	14	38	38	46	46
3.	Теоретические занятия	224						28	28	38	38	46	46
4.	Практические занятия	1854						236	236	308	302	386	386
4.1	Тренировочные мероприятия	1700						222	222	284	276	348	348
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	116						10	10	18	18	30	30
4.3	Иные виды практических занятий	38						4	4	6	8	8	8

Продолжение таблицы 6

5.	Самостоятельная работа	96						10	10	16	20	20	20
6.	Аттестация	34						2	2	6	8	8	8
6.1	Промежуточная аттестация	26						2	2	6	8	8	
6.2	Итоговая аттестация	8											8

Таблица 7

План учебного процесса углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2 год	3,4 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1196	56	82	1042		16	552	644
1.	Обязательные предметные области	1078	56	82	940		16	498	580
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	82		82			1	36	46
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	204	28		176		7	120	84
1.3.	Вид спорта (футбол)	700	20		680		8	296	404
1.4.	Основы профессионального самоопределения	92	8		84			46	46
2.	Вариативные предметные области	118			118			54	64
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58			58			26	32
2.2.	Судейская подготовка	60			60			28	32
3.	Теоретические занятия	82						36	46
4.	Практические занятия	1042						484	558
4.1.	Тренировочные мероприятия	966						446	520
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						30	30
4.3.	Иные виды практических занятий	16						8	8
5.	Самостоятельная работа	56						24	32
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	0							
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 8, утвержденное расписание занятий отделения футбола на 2019-2020 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 8

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____
Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством формирования интеллектуальной культуры личности, интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного

изучения специальной литературы по различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки.

Основные темы, изучаемые в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в таблице 9.

Таблица 9

Содержание предметной области

Уровень сложности Раздел/год обучения	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе	x	x	x	x	x	x	x	x
История возникновения футбола, развитие футбола в России и мире	x	x	x	x	x	x	x	x
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	x	x	x	x	x	x	x	x
Личная и общественная гигиена	x	x	x	x	x	x	x	x
Правила футбола	x	x	x	x	x	x	x	x
Спортивное и специальное оборудование и инвентарь	x	x	x	x	x	x	x	x
Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта			x	x	x	x	x	x
Специальные навыки	x	x	x	x	x	x	x	x
Развитие творческого мышления	x	x	x	x	x	x	x	x
Итого часов	28	28	38	38	46	46	36	46

Содержание программного материала по разделам предметной области
БУС – 1 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

2. История возникновения и развития футбола в России и мире. История возникновения футбола в России. Значение и место футбола в системе

физического воспитания.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.

4. Личная и общественная гигиена. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

5. Правила игры в футбол. Основные правила игры в футбол. Права и обязанности игроков.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Техника безопасности на занятиях по футболу.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при падении во время игры в футбол. Развитие наблюдательности, реакции, комплексного специализированного восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

9. Развитие творческого мышления. Игровое моделирование: поиск тактических решений игровой ситуации. Динамические схемы. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

БУС - 2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.

2. История возникновения и развития футбола в России и мире. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на играх Чемпионата мира и Европы. Участие российских

футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры).

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

4. Личная и общественная гигиена. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

5. Правила игры в футбол. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Роль капитана команды, его права и обязанности.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Игровое поле для тренировочных занятий и соревнований по футболу, требования к его состоянию, разметка поля. Уход за футбольным полем. Требования к спортивной одежде и обуви футболиста, уход за ними.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при падении во время игры в футбол. Развитие наблюдательности, реакции, комплексного специализированного восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени». Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Тактические комбинации в защите и нападении. Развитие умения оценивать игровую ситуацию и принимать решения.

БУС - 3 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Функции и значение физической культуры и спорта в обществе. Современное спортивное движение.

2. История возникновения и развития футбола в России и мире. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Российские и международные юношеские соревнования. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Правила игры в футбол. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Свойства и размеры мяча для игры в футбол. Стандарты футбольных ворот. Условия хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Техника безопасности на занятиях по футболу.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Законодательство РФ в сфере образования, области физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и самостраховки при падении во время игры в футбол. Развитие

наблюдательности, реакции, комплексного специализированного восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени». Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Игровое моделирование: поиск тактических решений игровой ситуации. Динамические схемы. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

БУС – 4,5 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Развитие детско-юношеского спорта.

2. История возникновения и развития футбола в России и мире. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Состояние и основные задачи развития футбола в Тюменской области. Федерация футбола Тюменской области. Система соревнований: спартакиада школьников, первенство области.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим питания спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек.

5. Правила игры в футбол. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и

спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Развитие наблюдательности, реакции, комплексного специализированного восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени». Развитие способности управлять эмоциями. Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

9. Развитие творческого мышления. Игровое моделирование: поиск тактических решений игровой ситуации. Динамические схемы. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков..

БУС - 6 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Классификационные нормы и требования по футболу. Выдающиеся спортсмены Тюменской области.

2. История возникновения и развития футбола в России и мире. Спортивные достижения футболистов Тюменской области. Спортивные сборные команды РФ и Тюменской области. Профессиональные футбольные клубы России, Тюменской области, города Тобольска.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание.

4. Личная и общественная гигиена. Правила здорового образа жизни. Режим тренировочной деятельности и отдыха в период соревнований. Восстановительные мероприятия в спорте. Профилактика вредных привычек.

5. Правила игры в футбол. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке футболистов. Устройство «парашют» для развития скоростно-силовых качеств ног футболистов.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения ориентироваться в сложной игровой обстановке, брать инициативу в свои руки, принимать правильные решения. Развитие способности управлять эмоциями. Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Игровое моделирование: поиск тактических решений игровой ситуации. Динамические схемы. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

УУС – 1,2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Национальные проекты в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные проекты в Тюменской области.

2. История возникновения и развития футбола в России и мире. Задачи и перспективы развития футбола в городе Тобольске. Тобольская городская федерация футбола. Футбольный клуб «Тобол».

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и футболом. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической

подготовленности обучающихся, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

4. Личная и общественная гигиена. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.

5. Правила игры в футбол. Оформление хода и результатов соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке футболистов. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в футболе, а также его ремонт.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.

8. Специальные навыки. Развитие умения быстро и правильно оценивать сложившиеся игровые ситуации, учитывать их последствия. Развитие умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Игровое моделирование: поиск тактических решений игровой ситуации. Динамические схемы. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

2.1.2. «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание программного материала предметной области

«Общая физическая подготовка» для всех годов обучения

Строевые упражнения

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы;

наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для всех групп мышц. Прыжки, наклоны, повороты, приседания, выпады. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях; бег на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов, из положения сед, согнув ноги, из положения, лежа на спине и животе; бег с резкими остановками по сигналу тренера или партнера, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу; варианты челночного бега; опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны,

одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе; упражнения на равновесие; броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью; повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время; бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения; кратковременные ускорения в облегченных условиях; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса; ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера в статических и динамических режимах; упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза; лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; лазание по канату, лестнице; перетягивание каната; упражнения со штангой, эспандером; метание мячей, гранат; упражнения на гимнастической стенке; упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину, тройной с места и с разбега; многоскоки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; метание гранат, набивных мячей; бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями, с предельной интенсивностью; общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе; эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; групповые упражнения с

гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м; чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600; кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка для углубленного уровня сложности

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. 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. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и

прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут 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 двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

2.1.3. Вид спорта (футбол)

Цель предметной области - развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики футбола; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики вида спорта футбол;
- усвоение терминологии в виде спорта футбол;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующим году обучения;
- освоение правил вида спорта футбол;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в футболе,

правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий футболом;

— приобретение инструкторских умений и навыков.

Содержание программного материала предметной области

Специально-подготовительные упражнения для всех годов обучения.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу 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. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 35°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). 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» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег «С тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и удары в цель). Ускорения на 15, 30 м. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево, поворот на 90-180°. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот, на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения 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, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут 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 вместе), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) 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 уменьшением по численности составом.

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

Средства для развития творческого мышления. Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные атаки, атака только по левому, правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый,

надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой ногой, головой, туловищем.

Индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объему (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, мед. бол 1 кг, баскетбольный мяч, волейбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Специальные навыки. Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висе на высокой перекладине, в упоре; ходьба по гимнастическому бревну.

Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны (упражнение выполняется с максимально возможным темпом); приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости, из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах висы, раскачивания, подтягивание.

Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек). Бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег

спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; удар по мячу ногой с рук вперед-вверх; бег в парах по коридору 3—4 м с выталкиванием партнера из коридора.

Техническая и тактическая подготовка

Для групп 1-3 года обучения

Техника игры

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

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

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

Для групп 4-6-го годов обучения

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.

Для групп углубленного уровня сложности

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом»,

«ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определенное время для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением

характерных для этой системы групповых действий.

Соревновательная деятельность. Соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд. Участие обучающихся в официальных соревнованиях регламентируются календарным планом спортивно-массовых мероприятий (приложение 2).

2.1.4. «Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень сложности 1,2,3,4, года обучения.

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

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

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

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

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в педагогический институт; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

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

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания

не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий. Классификация видов обучения представлена в таблице 10.

Таблица 10

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). Контроль тренера и самоконтроль спортсмена. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так

называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

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

2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники и тактики футбола посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; легкоатлетических упражнений;

- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

- формирование навыка сохранения физической формы;

- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу - навык солидарного действия.

Акробатические и гимнастические упражнения. Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный

кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера.

Мост из положения лежа на спине. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема).

Легкоатлетические упражнения. Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель, броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салки по кругу». «Бегун», «Сумей догнать», «Живая цель», «Салки мячом», «Волк во рву», «Челнок», «Скакун», «Ловля парами».

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами», хоккей мячом (по упрощенным правилам).

2.1.6. Судейская подготовка

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в

форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на углубленном уровне сложности с первого года обучения.

Первый год. 1. Освоение терминологии, принятой в футболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. 2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. 3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год. 1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, ведению мяча, ударам по мячу. 3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год. 1. Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях. 2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям. 3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи в поле, помощника судьи, ведение протокола соревнований.

Четвертый год. 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе, в соревнованиях городского уровня. Составление календаря игр.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 11, учебная нагрузка – в таблице 12.

Таблица 11

*Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана*

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 12

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184- 230	184- 230	184- 276	230- 276

2.3. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы, используемые в процессе обучения

1. Практические методы.

— *Метод упражнения.* Систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

— *Метод расчлененного упражнения.* Метод предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает процесс усвоения действий. Этот метод незаменим при обучении сложным по координации действиям и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и группы мышц.

— *Метод целостного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения.

— *Сопряженный метод.* Используется в процессе совершенствования техники, тактики с параллельным развитием физических качеств.

— *Метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые имеют относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

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

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

— *Повторный метод*. Многократное выполнение упражнений с определенными интервалами отдыха.

— *Интервальный метод*. Многократное серийное повторение упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

— *Круговая тренировка*. Серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

— *Игровой метод*. Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

— *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению

поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

2. Словесные методы.

Рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

3. Наглядные методы:

— правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся;

— применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части решаются задачи:

— подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе;

— создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Средствами решения поставленных задач выступают общеразвивающие упражнения.

В основной части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Для этого применяются подводящие и основные специализированные упражнения.

Задачей заключительной части является – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки, а можно сузить программу занятия, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия).

Можно в тренировке детей обойтись без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях. Тренировки должны быть

интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Примерный конспект тренировочного занятия для 1-2 года обучения

Задачи: – обучение технике ведения мяча любой частью стопы; – развитие координационных способностей.

Разминка (10–15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

— Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.

— У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.

— Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.

— Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

— И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

— Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки (25 мин). Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой. Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу

останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–7 серий.

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнеру. По 5–10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

— Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

— Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

— Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

Примерный конспект тренировочного занятия для 3-4 года обучения

Задачи:

— реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;

— развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Включает в себя следующие упражнения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»

2. Координационные упражнения:

— И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – подъем на носки; 4 – и.п.; 5 – поворот влево на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – и.п. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

— И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

— И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

— Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин.

— Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин.

— Удары по воротам – 3 мин.

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны.

8 команд по 2 футболиста в каждой; игра 2 против 2 на площадке 10 м x 5 м, ворота 1 м x 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 мин каждый, пауза на отдых – 3–4

мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыгрывают 1–2-е и 3–4-е места, побежденные играют за последующие.

Заминка. Стретчинг – 5 мин.

Примерный конспект тренировочного занятия для 5-6 года обучения

Задачи:

— совершенствование техники ведения мяча с изменением способа и скорости;

— повышение мобильности в игровых упражнениях.

Предигровая разминка включает в себя следующие упражнения:

— бег с изменением скорости по периметру игрового поля (размеры – 24 м x 12 м) – 2 круга;

— маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин;

— ведение мяча на разных скоростях, в том числе на повышенной скорости с выполнением освоенных ранее финтов – 5 мин;

— передачи и ведения мяча в парах, с постоянным изменением скорости и длины пасов – 1,5 мин;

— удары по воротам после жонглирования – 3 мин.

Основная часть тренировки (25 мин)

Упражнение 1. Ведение мяча любой частью стопы и на переменной скорости. Внезапные остановки мяча, укрывание его от соперника.

Упражнение 2. Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении обучающиеся образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он меняет направление и скорость ведения, остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

Упражнение 3. В парах, ведение мяча на 6–10 м и передача его «на ход» партнеру в заранее оговоренную точку. По 15–20 передач каждым партнером.

Упражнение 4. В парах, набрасывание мяча на голову партнеру, тот ударом головой возвращает мяч.

Игровая часть тренировки

— Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 5 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

— Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 6 мин.

— Игра в ручной мяч, мяч передается по воздуху или ударом об газон (поймать мяч на отскоке) – 10 мин.

Заминка. Стретчинг – 5 мин.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 7х7, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение действий с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того,

какое качество (или набор качеств) оценивается. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности. Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются: инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов. Примерный бланк (протокол) наблюдений и экспертной оценки представлен в приложении (приложение 3).

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

отнести:

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

Для успешного проведения отбора также необходимо:

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

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

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

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и

точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

В образовательной организации тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях обучающихся размещается на сайте образовательной организации.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

—выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

—выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

—прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

—определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

—медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

— К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, а также первичный, повторный или (при необходимости) внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

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

— Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя и обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;

- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незануленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

— К занятиям футболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

— Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале.

— Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта «футбол», температурой в зале (на улице). Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений.

— Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

— Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

— Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

— При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

— В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

— Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

— Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии.

— После перенесённых травм или заболевания обучающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

— В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

— Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

— За нарушение требований инструкции участники педагогического процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

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

Требования безопасности перед началом занятий

— Тренер-преподаватель должен быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления спортивного оборудования;

- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;

- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,

- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;

- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

— При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

— При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, наструганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;

- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);

- отсутствие на территории костров.

— Убрать со спортивной одежды все колющие предметы.

— За 15 минут до начала занятий тренер-преподаватель обязан:

- встретить обучающихся, проводить в раздевалку;

-проверить наличие спортивной формы у обучающихся, при ее несоответствии не допускать обучающихся к занятиям;

-проверить отсутствие у обучающихся колющих и острых предметов;

- проверить отсутствие на руках обучающихся свежих мозолей;

-проверить отсутствие у обучающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить обучающимся о правилах безопасности при занятиях;

-выдать обучающимся необходимый инвентарь.

— При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводятся.

— Тренер-преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель обязан:

— Во время тренировочных занятий неотлучно находиться с обучающимися.

— Начинать занятия с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделить мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

— Обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом придерживаться принципов доступности и последовательности в обучении.

— Обеспечить соблюдение детьми требований правил вида спорта футбол.

— Ознакомить обучающихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

— Организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следить за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

— Обеспечивать во время занятий необходимую дисциплину.

— Внимательно следить за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки устанавливать в соответствии с уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправлять их к врачу.

— Следить, чтобы во время тренировочных занятий на площадках не было посторонних лиц и предметов.

— Поручать обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

— Следить за правильным использованием обучающимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

— Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

— Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

— Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

— Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь.

— Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

— Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

— Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

— Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

— Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

— Поручать обучающимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

— Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

— При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

— При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

Требования безопасности по окончании занятий

— Организованно вывести обучающихся из зала или со спортивной площадки.

— Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, закрыть все окна, форточки, двери.

— Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

— Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

3.1. Воспитательная работа

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям футбола.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

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

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия школы и города;

- просмотр соревнований по футболу(видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

3.2. Профориентационная работа

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

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

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

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 4).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;
- систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

IV. 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 образовательной программы. Цель контроля -обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний футбола, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

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

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая —после освоения программы по окончании шестого года обучения.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

— мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 13-18.

Таблица 13

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 1-го года обучения*

Контрольные упражнения	Нормативы	Требования к выполнению
	Мальчики	
1. Физическая подготовка		
Бег на 30 м со старта; с	6,7	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Прыжок в длину с места; см	160	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во	30	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	18	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Бег на 1000 м, мин	4.50	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег с мячом 30 м; сек.	7,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой)	30	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Вбрасывание с аута; м	6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Ведение мяча, обводка, удар по воротам; с	14,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу ногой на точность с 11 м	6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
1. Физическая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены 2. Специальная и техническая подготовка: сумма баллов от 3 – контрольные нормативы выполнены Общая сумма баллов (1+2): от 7 баллов контрольные нормативы выполнены		

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 2-го года обучения*

Контрольные упражнения	Нормативы	Требования к выполнению
	Мальчики	
1. Физическая подготовка		
Бег на 30 м со старта; с	6,5	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Прыжок в длину с места; см	170	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во	35	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	19	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Бег на 1000 м, мин	4,45	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег с мячом 30 м; с	6,8	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой)	34	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Вбрасывание с аута; м	7	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Ведение мяча, обводка, удар по воротам; с	12,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу ногой на точность с 11 м	6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
1. Физическая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены		
2. Специальная и техническая подготовка: сумма баллов от 3 – контрольные нормативы выполнены		
Общая сумма баллов (1+2): от 7 баллов контрольные нормативы выполнены		

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 3-го года обучения*

Контрольные упражнения	Нормативы	Требования к выполнению
	Мальчики	
1. Физическая подготовка		
Бег на 15 м с высокого старта; с	2,8	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Бег на 15 м с хода; с	2,4	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Бег на 30 м с высокого старта; с	4,9	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Бег на 30 м с хода; с	4,6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Прыжок в длину с места; см	190	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Прыжок в высоту без замаха рук, см	12	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Прыжок в высоту со взмахом рук; см	20	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Бросок набивного мяча 1 кг, м	6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег с мячом 30 м; с	6,6	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой)	38	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Вбрасывание с аута; м	7	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Ведение мяча, обводка, удар по воротам; с	11,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу ногой на точность с 11 м	6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
1. Физическая подготовка: сумма баллов от 5 – контрольные нормативы выполнены		
2. Специальная и техническая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены		
Общая сумма баллов (1+2): от 9 баллов контрольные нормативы выполнены		

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 4-го года обучения*

Контрольные упражнения	Нормативы	Требования к выполнению
	Мальчики	
1. Физическая подготовка		
Бег на 60 м со старта; с	10,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м; с	9,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Прыжок в длину с места; см	190	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во	42	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	21	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Бег на 2000 м, м	9,00	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег с мячом 30 м; с	6,4	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой), м	42	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Ведение мяча, обводка, удар по воротам; с	9,5	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Бег 5x30 м с ведением мяча; с	42,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу ногой на точность с 17 м по центру (правой и левой по 5 ударов)	7	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Жонглирование мячом; кол-во раз	14	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
1. Физическая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены		
2. Специальная и техническая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены		
Общая сумма баллов (1+2): от 8 баллов контрольные нормативы выполнены		

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 5-го года обучения*

Контрольные упражнения	Нормативы	Требования к выполнению
	Мальчики	
1. Физическая подготовка		
Бег на 60 м со старта; с	9,8	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м; с	8,5	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Прыжок в длину с места; см	210	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во	44	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	22	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Бег на 2000 м, мин	8,50	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег с мячом 30 м; с	6,2	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой)	46	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Ведение мяча, обводка, удар по воротам; с	9,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Бег 5x30 м с ведением мяча; с	40,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу ногой на точность с 17 м по центру (правой и левой по 5 ударов)	8	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Жонглирование мячом; кол-во раз	18	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
1. Физическая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены		
2. Специальная и техническая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены		
Общая сумма баллов (1+2): от 8 баллов контрольные нормативы выполнены		

*Контрольные нормативы итоговой аттестации
для группы базового уровня сложности 6-го года обучения
и углубленного уровня сложности*

Контрольные упражнения	Нормативы	Требования к выполнению
	Мальчики	
1. Физическая подготовка		
Бег на 60 м со старта; с	9,6	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м; с	8,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Прыжок в длину с места; см	215	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во	46	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	23	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Бег на 2000 м, мин	8,40	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
2. Специальная и техническая подготовка		
Бег с мячом 30 м; с	6,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой)	50	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Ведение мяча, обводка, удар по воротам; с	8,7	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Бег 5x30 м с ведением мяча; с	38,0	Менее норматива – 1 балл Норматив и более – 0 баллов
Удар по мячу ногой на точность с 17 м по центру (правой и левой по 5 ударов)	8	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
Жонглирование мячом; кол-во раз	20	Менее норматива – 0 баллов Норматив и более – 1 балл
<i>1. Физическая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены</i>		
<i>2. Специальная и техническая подготовка: сумма баллов от 4 – контрольные нормативы выполнены</i>		
<i>Общая сумма баллов (1+2): от 8 баллов контрольные нормативы выполнены</i>		

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в приложении

(приложение 5). Тесты включают в себя вопросы по темам: «Правила футбола», «История футбола», «Технические приемы в футболе». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

4.3. Методические указания по организации аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по футболу и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

Методические указания к выполнению тестов

Физическая подготовка для полевых игроков и вратарей

Бег 30 с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

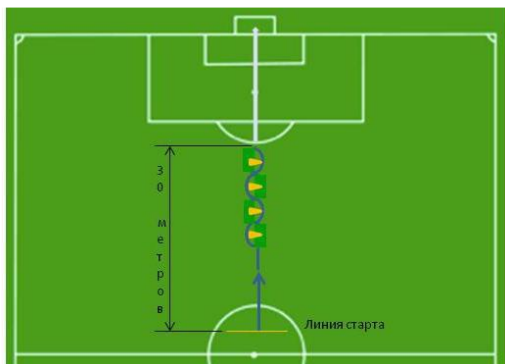
Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат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

Техническая подготовка (для полевых игроков)

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот,

разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.



Ведение мяча выполняется с линии старта по дистанции длиной 30 м, в конце дистанции обводка «змейкой» 4-х стоек установленных на расстоянии 1 м. друг от друга. После обводки 4-й стойки не пересекая линию штрафной площади, выполняется удар по

воротам. Упражнение считается законченным, когда футбольный мяч после удара участника пересечет линию ворот. Время выполнения фиксируется с момента подачи сигнала на выполнение упражнения до момента пересечения футбольного мяча линии ворот. Время фиксируется до сотых долей секунды. Упражнение не засчитывается, в случае если мяч не попал в створ ворот или удар выполнен после пересечения линии штрафной площади. Дается 3-и попытки, засчитывается лучший результат.

Разметка. Линия старта располагается в 30 м. от линии дуги штрафной площади в сторону центра футбольного поля. Первая стойка ставится по центру и на линии дуги штрафной площади, вторая стойка ставится на расстоянии 1 м. от первой стойки, третья стойка ставится на расстоянии 1 м. от второй стойки, четвертая стойка ставится на расстоянии 1 м. от третьей. Линия старта обозначается разметочными фишками или стойками на расстоянии друг от друга не более двух метров.

Инвентарь. 4 (четыре) стойки высота которых не менее 1 метра (разметка дистанции «змейка»). Две разметочные фишки (разметка линии старта). На группу не менее 4-х футбольных мячей.

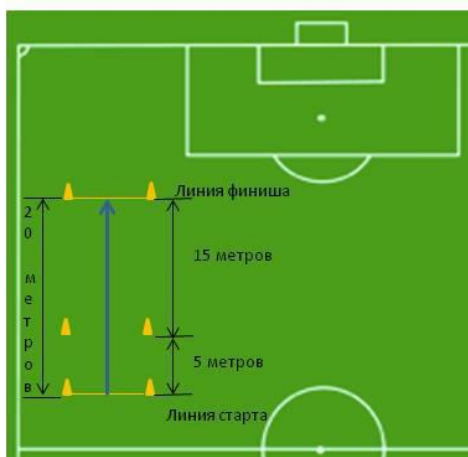
Жонглирование мячом.



Жонглирование мячом выполняется ударами стопой (серединой подъема, внутренней и внешней частями) правой и левой ногами. В зачет фиксируются удары, произведенные при смене ноги. Тестовое упражнение выполняется в отведенной зоне. В зоне должен находиться только испытуемый. Упражнение считается выполненным, если испытуемый набивает необходимое количество ударов. В этом случае продолжать выполнение упражнения и использовать последующие попытки не целесообразно.

Дается 3-и попытки, засчитывается лучший результат.

Бег 15 м. или 30 м. с хода.



Упражнение выполняется с линии старта по дистанции длиной 20 м. с высокого старта. Испытуемый стартует самостоятельно. Во время пересечения испытуемым 5-ти метровой линии дается сигнал секундометристу, находящемуся на линии финиша, для включения секундомера.

Время выполнения фиксируется с момента пересечения 5-ти метровой линии до пересечения линии финиша. Время фиксируется до сотых долей секунды. Дается 2-е попытки, засчитывается лучший результат.

Для вратарей по технической подготовке

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

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

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

Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

— научить ориентироваться на площадке: свои, чужие ворота; увеличение количества ворот; игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот; игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот; игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками; игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот;

— умение переключаться от игры в защите в игру в нападение: после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций; быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники);

— умение организовывать и завершать атакующие действия: быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам; своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»; своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта); пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику; не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём;

— умение осуществлять оборонительные действия: перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника; своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку; своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра;

— умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне: после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам; в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению обучающимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ//Собр. законодательства РФ. - № 50. – Ст. 6242.

2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.12 № 273-ФЗ // Собр. законодательства РФ. - № 53. – Ст. 7598.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.10.2021 №65381)

4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 № 30531)

5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ 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" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей», 2008.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит., 2002.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
8. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол». – М., 2008.
9. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
11. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
13. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
14. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
15. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
16. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / под ред. В.П. Губа – Смоленск, 1997.
17. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические

- периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
18. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - 3-е изд. - М., 2009.
 19. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
 20. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-методич. пособие / Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
 21. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
 22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев - М., 1997.
 23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
 24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991.
 25. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
 26. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
 27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003.
 28. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.
 29. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012.
 30. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
 31. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
 32. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М., 2009.

33. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
34. Теория и методика спорта: Учеб. пособие / под. ред. Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов - М., 1997.
35. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
36. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
37. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011.
38. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
39. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
40. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004.
41. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч. методич. пособие / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
42. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч. методич. пособие / Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
43. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

Перечень интернет ресурсов:

1.	Вэб-Сайт Министерства спорта РФ	www.minsport.gov.ru
2.	Вэб-Сайт Министерства просвещения РФ	https://docs.edu.gov.ru/#activity=62&
3.	Вэб-Сайт "ФизкультУРА"	http://www.fizkult-

		ura.ru/legkay_atletika
4.	Вэб-сайт Российской федерации футбола	http://www.rfs.ru

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка

Перечень экипировки, оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации программного материала:

1. Экипировка:

- Бутсы футбольные
- Гетры футбольные
- Перчатки вратарские
- Рейтузы для вратаря
- Свитер для вратаря
- Трусы футбольные
- Футболка
- Щитки футбольные
- Манишка футбольная

2. Спортивное оборудование и инвентарь:

- Ворота футбольные
- Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров
- Гантели массивные (от 1 до 5 кг.)
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.
- Мяч футбольный
- Насос универсальный для накачивания мячей
- Сетка для переноски мячей
- Стойки для обводки
- Флаги для разметки футбольного поля

Требования к спортивному и специальному оборудованию

Ворота Выбор ворот зависит от территориальных условий их эксплуатации: места установки (спортивный зал или футбольное поле), размеров места установки.

Для спортивных залов размером до 40x20 м рекомендуются следующие ворота:

- основные: ширина - 3 м, высота -2 м;
- дополнительные: ширина -2 м, высота - 1 м или ширина - 1,5 м, высота - 1 м.

Для футбольных полей размером от 90x45 м до 120x90 м рекомендуются следующие ворота:

- основные: ширина - 7,32 м, высота 2,44 м;
- дополнительные: ширина -5 м, высота -2м или ширина -2 м, высота - 1 м или ширина - 1,5 м, высота- 1 м.

Для нестандартных футбольных полей размером от 50x35 м до 70x45 м рекомендуются следующие ворота:

- основные: ширина -5 м, высота -2 м,
- дополнительные: ширина-2 м, высота - 1 м или ширина - 1,5 м, высота - 1 м.

Ворота могут быть стационарными или передвижными, неразборными или разборными. Все ворота должны изготавливаться из безопасных материалов (анодированный алюминий, полиамид и пр.). Ворота должны быть окрашены в белый цвет. Сечение овала алюминиевых труб конструкции ворот - 100x120 мм. Углы ворот усилены металлическими пластинами. Все ворота по периметру должны быть снабжены фиксаторами для крепления сетки, а нижняя перекладина ворот служит для поддержки сетки.

Стандартный комплект ворот включает в себя:

- штанга левая (2 шт.), сечение - 100x120 мм, материал - алюминий;
- штанга правая (2 шт.), сечение - 100x 120 мм, материал - алюминий;
- перекладина (2 шт.), сечение 100x120 мм, материал - алюминий;
- соединительный угол (4 шт.), материал - пластик, цвет - синий;
- соединительный угол с проушиной (4 шт.), материал - сталь;
- стакан для установки ворот (4шт.), сечение - 100x120 мм, материал - пластик;

— стойка для натяжения сетки по углам ворот (4 шт.), диаметр - 50 мм;

— установочный стакан для стоек (4шт.), диаметр - 50 мм;

— комплект деталей для складывающейся нижней рамы (2 комплекта):

угловые хромированные трубы -2 шт., оцинкованная труба - 1 шт.;

— футбольная сетка (2 шт.), размер ячейки - 120x120 мм, материал - нейлон толщиной 3 мм;

— крючки для крепления сетки, крепёж, кронштейны для складывающейся рамы (1 комплект);

— резиновые прокладки для уплотнения углов соединений штанги и перекладины (2шт.).

Интерактивные футбольные ворота предназначены для отработки точности удара по воротам. Представляют собой складную высокотехнологичную панель из ПВХ для игры в футбол. Используется ультратонкая сенсорная технология, встроенная в прочную нейлоновую ткань с большим дисплеем. Имеют 3 режима работы. Конструкция состоит из щита (примерные размеры - 200x140 см) и рамы (примерные размеры - 210x150x75 см). Материал - нейлон с ПВХ, высокой прочности, водостойкий, УФ устойчивый.

Мяч футбольный предназначен для игры в футбол и мини-футбол.

Размер 2 - максимальная длина окружности - 56 см, вес - не более 283,5 гр. Предназначен для обучения детей в возрасте от 4 лет, а также для отработки техники владения мячом.

Размер 3 - длина окружности - 61-63 см, вес - 270-290 гр. Предназначен для обучающихся в возрасте до 8 лет.

Размер 4 - длина окружности - 63,5-66 см, масса - 310-330 гр. Предназначен для обучающихся до 12 лет. Возможно использование для игры в мини-футбол.

Размер 5 (стандартный футбольный мяч) - длина окружности - 68-71 см, масса - 400-450 гр. Предназначен для обучающихся старше 12 лет.

Современный мяч должен состоять из водонепроницаемых панелей.

Панели сшиты нитками ручным (машинным) способом, склеены. Материал покрышки - искусственная кожа, PU (полиуретан), PVC (поливинилхлорид) и другие синтетические материалы. Между покрышкой и камерой должна располагаться подкладка (минимум три слоя: 2 слоя хлопка, 1 слой вискозы), от толщины которой зависит качество мяча. Материал камеры - синтетический бутил, латекс, полиуретан. Рекомендуется приобретать мячи, которые в соответствии с характеристиками производителей могут использоваться как для игры в спортивных залах, так и на открытых футбольных полях. Стандартная расцветка мяча-чёрные пятиугольники и белые шестиугольники.

Специальное оборудование: секундомер, свисток арбитра, карточки (желтые, красные), угловые флажки (4 шт), перекидное табло со счетом, табло замены игрока.

6.2.Кадровое обеспечение

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

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

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической

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

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

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных

детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

**III. Расписание учебных занятий на
2022/2023 учебный год**

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО ДЮСШ №2

от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС-1	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта	18:00 -18:15	МАОУ "СОШ №9" корпус 2	Ендржиевский С.В.
		Общая физическая подготовка	18:15-18:45		
		Вид спорта (футбол)	18:45- 19:00		
	среда	Общая физическая подготовка	18:00 -18:30		
		Вид спорта (футбол)	18:30- 19:00		
	четверг	Различные виды спорта и подвижные игры	18:00 -18:15		
		Общая физическая подготовка	18:15-18:45		
		Вид спорта (футбол)	18:45- 19:00		
	БУС-1	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта		
Общая физическая подготовка			18:45-19:00		
Вид спорта (футбол)			19:00- 20:00		
четверг		Общая физическая подготовка	18:30 -19:00		
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:00-19:15		
		Вид спорта (футбол)	19:15- 20:00		
суббота		Теория и методика физической культуры и спорта	10:30 -10:45		
		Общая физическая подготовка	10:45-11:15		
		Вид спорта (футбол)	11:15- 12:00		
БУС-3 (юноши 2008 г.р.)	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	16:00 -16:15	СК "Тобол"	Парахин П.С.
		Общая физическая подготовка	16:15-16:30		
		Вид спорта (футбол)	16:30- 17:30		
	вторник	Общая физическая подготовка	16:00 -17:00		
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:00- 17:30		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	16:00 -16:15		
		Общая физическая подготовка	16:15-16:30		
		Вид спорта (футбол)	16:30- 17:30		

	суббота	Общая физическая подготовка	13:30-14:15		
		Вид спорта (футбол)	14:15-15:00		
БУС-3 (юноши 2009 г.р.)	понедельник	Общая физическая подготовка	15:00-15:15	СК "Тобол"	Парахин П.С.
		Вид спорта (футбол)	15:15-16:15		
		Теория и методика физической культуры и спорта	16:15-16:30		
	вторник	Общая физическая подготовка	15:00-16:00		
		Различные виды спорта и подвижные игры	16:00-16:30		
	среда	Общая физическая подготовка	15:00-15:15		
		Вид спорта (футбол)	15:15-16:15		
		Теория и методика физической культуры и спорта	16:15-16:30		
	пятница	Общая физическая подготовка	15:00-15:15		
		Вид спорта (футбол)	15:15-16:30		
БУС-3 (юноши 2009 г.р.)	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	17:30-17:45	СК "Тобол"	Неруч К.А.
		Общая физическая подготовка	17:45-18:00		
		Вид спорта (футбол)	18:00-19:00		
	среда	Общая физическая подготовка	18:30-19:30		
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:30-20:00		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	17:30-17:45		
		Общая физическая подготовка	17:45-18:00		
		Вид спорта (футбол)	18:00-19:00		
	суббота	Общая физическая подготовка	10:30-11:15		
		Вид спорта (футбол)	11:15-12:00		
БУС-5 (юноши 2007 г.р.)	вторник	Общая физическая подготовка	17:30-18:15	СК "Тобол"	Парахин П.С.
		Различные виды спорта и подвижные игры	18:15-19:00		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	17:30-17:45		
		Общая физическая подготовка	17:45-18:00		
		Вид спорта (футбол)	18:00-19:00		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	16:00-16:15		
		Общая физическая подготовка	16:15-16:45		
		Вид спорта (футбол)	16:45-17:30		
	суббота	Общая физическая подготовка	12:00-12:30		
		Вид спорта (футбол)	12:30-13:30		

	воскресенье	Теория и методика физической культуры и спорта	12:00-12:15		
		Общая физическая подготовка	12:15-12:30		
		Вид спорта (футбол)	14:15- 15:00		
БУС-5 (юноши 2006 г.р.)	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	19:00-19:15	СК "Тобол"	Бобров Д.В.
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:15-19:30		
		Общая физическая подготовка	19:30-19:45		
		Вид спорта (футбол)	19:45- 20:30		
	вторник	Общая физическая подготовка	19:00-19:45		
		Вид спорта (футбол)	19:45- 20:30		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	19:00-19:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:15-19:30		
		Общая физическая подготовка	19:30-19:45		
		Вид спорта (футбол)	19:45- 20:30		
	четверг	Общая физическая подготовка	19:00-19:45		
		Вид спорта (футбол)	19:45- 20:30		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	19:00-19:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:15-19:30		
		Общая физическая подготовка	19:30-19:45		
		Вид спорта (футбол)	19:45- 20:30		
БУС-5 (юноши 2005 г.р.)	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта	17:00-17:15	СК "Тобол"	Злыгостев О.В.
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:15-17:30		
		Общая физическая подготовка	17:30-17:45		
		Вид спорта (футбол)	17:45- 18:30		
	среда	Общая физическая подготовка	18:00-18:45		
		Вид спорта (футбол)	18:45- 19:30		
	четверг	Теория и методика физической культуры и спорта	17:00-17:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:15-17:30		
		Общая физическая подготовка	17:30-17:45		
		Вид спорта (футбол)	17:45- 18:30		
	суббота	Общая физическая подготовка	16:30-17:15		
		Вид спорта (футбол)	17:15- 18:00		
	воскресенье	Теория и методика физической культуры и	14:00-14:15		

		спорта		
		Различные виды спорта и подвижные игры	14:15-14:30	
		Общая физическая подготовка	14:30-14:45	
		Вид спорта (футбол)	14:45-15:30	
БУС-6 (юноши 2004 г.р.)	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта	18:00 -18:15	СК "Тобол"
		Различные виды спорта и подвижные игры	18:15-18:30	
		Общая физическая подготовка	18:30-18:45	
		Вид спорта (футбол)	18:45-19:30	
	среда	Общая физическая подготовка	18:00 -18:45	
		Вид спорта (футбол)	18:45-19:30	
	четверг	Теория и методика физической культуры и спорта	18:00 -18:15	
		Различные виды спорта и подвижные игры	18:15-18:30	
		Общая физическая подготовка	18:30-18:45	
		Вид спорта (футбол)	18:45-19:30	
	суббота	Общая физическая подготовка	16:00 -16:45	
		Вид спорта (футбол)	16:45-17:30	
	воскресенье	Теория и методика физической культуры и спорта	13:30 -13:45	
		Различные виды спорта и подвижные игры	13:45-14:00	
		Общая физическая подготовка	14:00-14:15	
		Вид спорта (футбол)	14:15-15:00	
				Злыгостев О.В.

Календарный план физкультурных и спортивных массовых мероприятий отделения футбола на 2022-2023 год

№	Название	Сроки	Место
Внутришкольные			
1.	Открытый турнир по футболу среди юношей 2009-2010 гг.р. памяти В.П. Богданова	Сентябрь	Стадион «Тобол»
2.	Открытый турнир по мини-футболу "Кубок Палихова В.Н."	Январь	СК «Тобол»
Городские			
1.	Чемпионат города Тобольска по футболу	сентябрь	Стадион «Тобол»
2.	Открытый турнир по мини-футболу памяти ветеранов спорта	декабрь	СК "Тобол"
3.	Чемпионат города Тобольска по мини-футболу среди мужских команд	Сезон 2019-2020	СК "Тобол"
4.	Открытый турнир по мини-футболу среди мальчиков 2010гг.р. памяти Анатолия Геннадьевича Зуева	январь	СК "Тобол"
5.	Соревнования по футболу "День Победы. День Тобольского футбола"	Май	СК "Тобол"
Областные			
1.	XXIII Спартакиада учащихся Тюменской области по футболу	Октябрь	Ишим
2.	Турнир по футболу, среди юношеских команд 2009 года рождения «Январские каникулы»	Январь	Омск
3.	Первенство Тюменской области по мини-футболу среди юношей 2007-2008гг.р.	Март	Гольшманово
4.	Первенство Тюменской области по мини-футболу среди юношей 2008-2009гг.р.	Апрель	Ялуторовск
5.	Первенство Тюменской области по мини-футболу среди юношей 2005-2006гг.р.	Апрель	Ишим
6.	XXII Спартакиаде учащихся Тюменской области по мини-футболу	Апрель	Ишим
7.	Финал Тюменской области по футболу «Кожаный мяч» среди юношей 2004-2005 гг.р.	Июнь	г. Тюмень
8.	Финал Тюменской области по футболу «Кожаный мяч» среди юношей 2006-2007 гг.р.	Июнь	г. Тюмень
9.	Финал Тюменской области по футболу «Кожаный мяч» среди юношей 2008-2009 гг.р.	Июнь	Гольшманово
Федеральные			
1.	Всероссийский детский футбольный турнир «Кубок Защитника Отечества» - 2020 среди игроков 2009г.р.	Февраль	Москва
2.	Первенство России по мини-футболу среди юношей 2008 г.р	Март	Нижний Новгород

Примерный протокол отбора

Критерии экспертного оценивания юных футболистов 13 и более лет

Игрок: _____ Возраст _____ Амплуа _____

Дата заполнения: « _____ » _____ 20 _____ г.

Тренер: _____

Техника в игровых действиях	Тактика в тактических действиях	Тактика в оборонительных действиях	Физические качества	Психические качества	Инициативность	Основные качества тренера по футболу	В футбольной школе
<ul style="list-style-type: none"> Удары Ведение мяча на разных скоростях Обводка Защита мяча при попытке отбора его соперником Короткие передачи Длинные передачи Принятие мяча Игра головой Отбор мяча Вбрасывание аута 	<ul style="list-style-type: none"> Создание и использование оперативного прострелка Перемещение игрока с мячом Перемещение игрока без мяча Движение после паса («откладываясь») Игра в «стенку» Стандартные положения (в атаке) Завершающие передачи при фланговых атаках Быстрота перехода от оборонительных действий к атаке 	<ul style="list-style-type: none"> Прессинг Подстраховка партнеров «Накрывание соперников» Выбор оборонительной позиции Участие в групповом отборе мяча Единоборства вверху Единоборства внизу Быстрота перехода от атакующих действий к обороне Стандартные положения (в обороне) 	<ul style="list-style-type: none"> Быстрота реагирования Стартовая скорость Дистанционная скорость Умение менять ритм движений Умение менять темп движений Координационные качества Общая выносливость Скоростная выносливость Сила Выносливость Взрывная сила Прягуемость Динамическое равновесие Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> Инициативность Воля к победе в игре, складывающаяся удачно Воля к победе в игре, складывающейся неудачно Лидерство Саморегуляция Агрессия Отношение с партнерами Обучаемость Отношение к тренировкам 	<ul style="list-style-type: none"> В футбольной школе В сборной команде В летнем спортивном лагере 		

Психосоциальные факторы:

- состояние здоровья;
- домашние условия;
- условия подготовки в футбольной школе.

**План общешкольных воспитательных мероприятий
на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Направление	Мероприятие	Примечание
Сентябрь	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	День открытых дверей	мастер-классы по видам спорта
	Профилактическое	Месячник безопасности детей	в каждой группе
		Всемирный день оказания первой медицинской помощи	9-14.09 мастер-классы по оказанию первой помощи
		Всемирный день трезвости	23-28.09 беседы
Октябрь	Духовно-нравственное и эстетическое	День пожилого человека	01.10 в каждой группе
	Профилактическое	Интерактивная игра «Звонок мошенника»	минимум 1 группа от отделения
	Работа с родителями	Родительский университет безопасности	Родительские собрания
Ноябрь	Гражданско-патриотическое	01.11 Квест-игра «День народного единства»	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от каждого отделения
	Трудовое	Экологическая акция «День синички»	изготовление и размещение на территории лесополосы кормушек для птиц (7-12 лет)
	Работа с родителями	23.11. Спортивный праздник «Семейный ералаш»	Семейные команды
Декабрь	Профилактическое	Акция «Закон+Я=Друзья!»	на каждом отделении
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Новогодние турниры, встречи по видам спорта	на каждом отделении
Февраль	Гражданско-патриотическое	День защитника Отечества	на каждом отделении
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	Спортивный праздник «Фестиваль зимних видов спорта»	Команда 6-10 человек (7-10 лет) от каждого отделения
Март	Духовно-нравственное и эстетическое	Поздравление с международным женским днем 8 марта	на каждом отделении
Апрель	Физкультурно-оздоровительное, спортивное Профилактическое	Акция «Здоровье –золото!», посвященная Всемирному Дню здоровья	на каждом отделении
Май	Духовно-нравственное и эстетическое Гражданско-	Творческий конкурс в рамках празднования 9 мая: рисунки, поделки, фото из семейного архива, сочинения и т.д.	на каждом отделении

	патриотическое		
	Гражданско-патриотическое	Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	команда от каждого отделения 6-10 человек
	Гражданско-патриотическое	Военно-спортивная игра «Школа мужества»	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от каждого отделения
	Работа с родителями	Спортивный праздник «Семейный велодром»	Семейные команды
	Трудовое	Субботник по благоустройству города «Чистый двор»	на каждом отделении
Июнь	Гражданско-патриотическое	Торжественная линейка, посвященная окончанию уч. года	

Тесты для проверки знаний обучающихся в предметной области

«Теория и методика физической культуры и спорта»

Теоретический тест по правилам футбола.

Вопросы:

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?
2. Какова окружность футбольного мяча?
3. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?
4. Каков радиус центрального круга футбольного поля?
5. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор?
6. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
7. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?
8. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?
9. В чем отличие штрафного удара от свободного
10. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии?
11. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага?
12. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе?
13. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность?
14. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов?
15. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот?
16. Что означает поднятая вверх рука судьи?
17. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки?
18. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов?
19. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю?
20. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?
21. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Какое решение принимает судья в этом случае?
22. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?
23. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии в ворота соперников?
24. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот?

Ответы:

1. В 1863 г., в Англии.
2. 68 – 71 см.
3. Три человека – судья и два судьи на линии.
4. 9 м.
5. 1 м.
6. Да.

7. Желтая – предупреждение, красная – удаление.
8. Нет.
9. При штрафном ударе мяч, забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.
10. Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.
11. Нет.
12. В сторону поля соперников.
13. Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.
14. Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.
15. Нет.
16. Свободный удар.
17. Время всей игры или её половины истекло.
18. Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.
19. Повторяется удар от ворот.
20. Назначается 11-метровый удар.
21. Нет. Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый.
22. Нет.
23. Удар от ворот.
24. Начальный удар повторяется.

Критерии оценки: 20 полных ответов – зачтено.

Тест по физической культуре «Футбол»

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11**
- Г) 9

2. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см**
- В) 248 см
- Г) 250 см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м**
- Г) 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение**
- В) выговор
- Г) удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард**
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

7. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА**
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

8. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия**

9. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин**
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

10. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек**
- Г) после 5 карточек

**Перечень тестов (вопросов)
по текущему контролю освоения теоретической части Программы
(при прохождении итоговой аттестации)**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.

2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
5. Как правильно начать игру?
6. Общее положение «вне игры»
7. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
8. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
9. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
10. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
11. В каких случаях наказывается игра «рукой»?
12. Как правильно бросать мяч из-за боковой линии?
13. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
14. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
15. Обувь и экипировка футболистов. Какие к нему требования предъявляются?
16. Когда мяч считается забитым в ворота?
17. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
18. Какое значение имеет техника игры в футбол?
19. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
20. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
21. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
22. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
23. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры в футбольной команды?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.
29. Расскажите о методах комбинированной обороны.
30. В чем суть метода эшелонированного нападения?
31. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
32. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
33. Каким образом физическая и техническая подготовка влияет на тактику команды?

34. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
 35. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
 36. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
 37. Ловкость, гибкость, координация движений - качества, необходимые юным футболистам.
 38. Психологическая подготовка юных футболистов.
 39. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
 40. Система проведения Чемпионата России по футболу.
 41. Специфика игры в мини-футбол 5х5.
 42. Значение разминки в подготовке организма юного футболиста к игре.
 43. Особенности режима питания юных футболистов.
 44. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
 45. Врачебный контроль и самоконтроль.
 46. Организация проведения соревнований игр по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
 47. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
 48. Что означает понятие взаимодействия в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действиях.
 49. Количество судей. Обслуживающих матч.
50. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.