

Принята на Педагогическом Совете

Протокол № 04 от
« 07 » апреля 2022год.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ДПОСШ № 2
Т.А. Попова
«07» апреля 2022год.



Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Кондопога

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
(базовый и углублённый уровень)
по виду спорта «Футбол»

Срок реализации: 8 лет

Авторы-разработчики:
Ложников Александр Николаевич – тренер-преподаватель;
Лужинский Владимир Генрихович – тренер-преподаватель;

г. Кондопога
2022г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	6
2. Учебный план	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. План учебного процесса базового и углубленного уровня сложности	10
2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	101
3. Методическая часть	145
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности	146
3.2. Рабочие программы по предметным областям	257
3.3. Объемы учебной нагрузки.....	27
3.4. Методические материалы и методическое обеспечение.....	278
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей	291
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	302
4. План воспитательной и профориентационной работы	323
5. Система контроля и зачетные требования	356
6. Перечень информационного обеспечения программы	412

1. Пояснительная записка

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развивать физические и нравственные возможности, воспитывать и закалять волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot – нога и ball – мяч), спортивная командная игра, цель которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в тоже время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол – это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2022 г. № 728 «Об утверждении государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Также программа учитывает внутренние нормативно-правовые акты МОУ ДО ДЮСШ №2 г. Кондопога (устав, порядок приема и перевода).

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование физического и нравственного развития личности, способностей активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по

укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образовании и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки футболистов на базовом уровне сложности – 6 лет обучения, на углубленном уровне сложности – 2(4) года обучения

Таблица 1

Таблица перехода на этапы:

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	НП - 1	НП – 2,3	ТГ – 1,2	ТГ – 3	ТГ – 4,5
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
Год обучения	1-2 г.о.	3-4 г.о.	5-6 г.о.	1-2 г.о.	3-4 г.о.
Час в неделю	6	9	12	16	16
Часы в год	252	378	504	672	672
Количество занятий в неделю	3	4	5-6	6	6

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься футболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления - 7 лет. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 6 лет. Задачи подготовки, следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2-4 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники футбола, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по футболу, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены 7-8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 2.

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,
наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в году	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	252	15	25
	2 год обучения	6	3	252	15	25
	3 год обучения	9	4	378	14	20
	4 год обучения	9	4	378	14	20
	5 год обучения	12	6	504	12	16
	6 год обучения	12	6	504	12	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	16	6	672	8	12
	2 год обучения	16	6	672	8	12

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по футболу заключается введении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение: 42 недель тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (уровня сложности) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности - 2 часов;
- на углубленном уровне сложности - 3 часов.

Планируемые результаты.

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта футбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» для базового уровня

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

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта- футбол;
- 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 званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – футбол, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта –футбол;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**» для базового уровня

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

В предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей

специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта- футбол.

В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня:**

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта – футбол;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта футбол;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом- футболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – футбол;

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта-футбол;
- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта-футбол;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в футболе;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта –футбол;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – футбол;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по футболу;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

2. Учебный план

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом базовой подготовки спортсмена. В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 728 от 23 сентября 2021 года.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2-4 года).

Условия набора детей: принимаются все дети, прошедшие вступительные испытания, не имеющие медицинских противопоказаний. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012г. №273-ФЗ), **(Приложение 1)**.

Начало учебного года 01.09.2022 года. Окончание учебного года 30.06.2023.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности). Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 02.01.2023 - 08.01.2023;
- летние с 03.07.2023 – 31.08.2023 – для групп Б, У.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;

- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Выпускной вечер по итогам учебного года, дата утверждается решением Педагогического совета.

Расписание занятий утверждается директором МОУ ДО ДЮСШ №2 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МОУ ДО ДЮСШ №2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 3

2.2. План учебного процесса базового и углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения				
		Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		НП – 1	НП – 2,3	ТГ – 1,2	ТГ – 3	ТГ – 4,5
Количество часов в неделю		6	9	12	16	16
1.	Обязательные предметные области	177	264	353	470	470
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	38	51	67	67
1.2.	Общая физическая подготовка	76	113	151	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	101	101
1.4.	Вид спорта	76	113	151	201	201
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	101	101
2.	Вариативные предметные области	63	87	116	162	162
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	25	38	25	34	34
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	34	34
2.3.	Развитие творческого мышления	-	-	-	-	-

2.4.	Хореография и акробатика	15	19	25	-	-
2.5.	Уход за животными	-	-	-	-	-
2.6.	Национальный региональный компонент	-	-	-	-	-
2.7.	Специальные навыки	23	30	41	60	60
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	-	-	25	34	34
3.	Самостоятельная работа	10	23	30	34	34
4.	Аттестация	2	4	5	6	6
4.1.	Промежуточная аттестация	2	4	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация	-	-	3	4	4
Всего часов:		252	378	504	672	672

2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 4).

Таблица 4

Учебная нагрузка и краткое содержание программы из расчета на 42 учебно-тренировочных недели

Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
НП – 1 (252 ч)	НП – 2,3 (378 ч)	ТГ – 1,2 (504 ч)	ТГ – 3,4,5 (672 ч)
1. Обязательная предметная область			
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта			
10% от общего максимального объема УП уровня сложности программы			
- знание истории развития спорта;	- знание мест и роли физической культуры и спорта в современном обществе;	- знание основ законодательства в области 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;
- знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-			- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований,

<p>спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, - знание основных правил по виду спорта.</p>	<p>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.</p>
<p>1.2. Общая физическая подготовка</p>	
<p>30% от общего максимального объема УП уровня сложности программы</p>	<p>0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы</p>
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности. 	
<p>1.3. Общая и специальная физическая подготовка</p>	
<p>0% от общего объема УП уровня сложности программы.</p>	<p>15% от общего объема УП уровня сложности программы.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
1.4. Вид спорта	
30% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.
2. Вариативные предметы области	
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	
10% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и	

<p>подвижных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
2.2. Судейская подготовка		
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы		5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
2.4. Хореография и акробатика		
6% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков пластичности. 		
2.7. Специальные навыки		
9% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	8% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	6% от общего максимального объема УП уровня сложности программы
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. 		
2.8. Спортивное и специальное оборудование		
0% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	5% от общего максимального объема УП уровня сложности программы	
	<ul style="list-style-type: none"> - умение правильно использовать спортивное и специальное оборудование; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном 	

использовании оборудования.

3. Самостоятельная работа

обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

4. Аттестация

1% от общего максимального объема УП уровня сложности программы

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;
- подведение итогов по технической и общеподготовке.

3. Методическая часть

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; акробатика; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня: различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; акробатика; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности

3.1.1. В области теории и методики физической культуры и спорта

1. Физическая культура и спорт в России

- 1) Массовый народный характер спорта в России.
- 2) Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
- 3) Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
- 4) Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие футбола в России и в Мире

- 1) История развития футбола в России.
- 2) Значение и место футбола в системе физического воспитания.
- 3) Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
- 4) Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

- 1) Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
- 2) Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
- 3) Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
- 4) Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
- 5) Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
- 6) Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

4. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

5. Техническая подготовка

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.
2. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.
3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

6. Тактическая подготовка

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.
2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.
3. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении, в защите.
5. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
6. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

7. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Значение спортивных соревнований.
4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.
5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

8. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

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

9. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.1.2. Физическая подготовка (ОФП, СФП, акробатика, специальные навыки)

Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы,

выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Развитие быстроты. Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока спортсмены ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют:

- 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту;
- 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений;
- 3) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

Развитие гибкости. При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсмен имеет большие возможности для овладения техникой игры в футбол. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок.

Развитие гибкости находится в тесной связи от умения расслабляться. Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке обучающихся.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Для развития гибкости применяют:

- 1) упражнения на мосту;
- 2) выполнение отдельных приёмов;
- 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

Развитие силы. Чтобы совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по мячу с расстояния 25—30 шагов, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, надо обладать силой. При подборе упражнений особое внимание необходимо, конечно, уделять развитию силы ног. Однако не менее важно, чтобы каждый юный футболист в достаточной степени занимался и развитием мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями.

Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями футболом, чтобы занимающиеся могли приспособить приобретённые силовые качества. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

Развитие выносливости. Скоростная выносливость – это способность сохранять максимальную скорость передвижения как можно дольше время.

Для развития скоростной выносливости упражнения выполняются с маленькими промежутками между подходами, дабы организм получал нагрузку на фоне усталости. Как правило, фундамент выносливости закладывается от 14 до 16 лет. Профессиональные футболисты для приведения себя в тонус проходят сборы. Выдержка закладывается, как правило, на первом подготовительном сборе, приблизительно за 1-1,5 месяца до начала сезона. Т.е. игроки набегают так называемый километраж.

Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность выдержать темп тренировки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски утяжеленного мяча и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить, обучающихся правильно дышать. Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

Развитие ловкости. Ловкость — это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы.

В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.). Исследованиями В.И. Скоморохова (1989) установлено, что при недостаточном развитии данного качества у спортсменов:

- а) замедляется темп приобретения
- в) не полностью используются двигательные качества;
- г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

Ловкость футболистов проявляется в быстроте перестройки действий при изменении ситуации на поле и в умении точно выполнять сложные движения.

Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций футболистов. Основная идея при разработке таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых футболист был бы вынужден постоянно реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения. Второе проявление ловкости отражает, по существу, техническую подготовленность, для совершенствования которой используют большинство специализированных упражнений.

Ловкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что улучшение одних показателей ловкости может не привести к улучшению других. Тем не менее, для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями.

К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

Таблица 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

- Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

- Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

- Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

- Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

3.1.3. Вид спорта

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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, на месте и в движении по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка мяча ногой: 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 ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Финты «уходом» 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, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

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 в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Взаимодействия 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

- Индивидуальные действия. Правильно выбрать 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, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психологической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта. Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные направления психологической подготовки:

- Требования регулярного посещения занятий.
- Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности.
- Коллективное выполнение общественно-полезного труда.
- Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов.
- Игра при зрителях.
- Воспитание трудолюбия. Воспитание честности
- Подчинение поступков разуму.
- Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Система соревнований

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом уровне сложности программы многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные; отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Таблица 6

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований	Уровни подготовки							
	Базовый						Углубленный	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Контрольные	1	1	1	1	1	1	-	-
Основные	-	-	-	-	-	-	1	1
Игры	22	22	22	22	25	25	30	30

3.1.4. Основы профессионального самоопределения Инструкторская и судейская практика

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны также уметь составлять план учебно-тренировочных сборов.

В учебно-тренировочном процессе для юных спортсменов предусмотрены:

- приобретение судейских навыков.
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревнованиях;
- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнований; протоколы командного первенства; протоколы хода соревнования; протоколы результатов соревнований, судейская записка; отчет главного судьи соревнований; таблица составления игр;
- изучение особенностей судейства соревнований;

3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических

упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость. Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту. Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции

телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно - координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина.

Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 728 от 23.09.2021 г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, хореография и акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, хореография и акробатика, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.3. Объем учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 5).

Таблица 7

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

№ 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.	Хореография и (или) акробатика	5 - 20	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

Таблица 8

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	НП - 1	НП – 2,3	ТГ – 1,2	ТГ – 3,4,5
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество занятий в неделю	3	4	5-6	6
Общее количество часов в год	252	378	504	672
Общее количество занятий в год	126	168	210-252	252

3.4. Методические материалы и методическое обеспечение

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики футбола.

На **учебно-тренировочных занятиях** наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности футболистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих футболистов и спортсменов младших разрядов

или турниры-прикидки с участием квалифицированных футболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к

выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

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

результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

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

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования охраны труда

1) К занятиям по футболу допускаются обучающиеся МОУ ДО ДЮСШ №2:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- одетые в спортивную одежду и обувь, предусмотренные правилами игры.

2) При занятиях футболом обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся МОУ ДО ДЮСШ №2, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

3) Опасными факторами при занятиях футболом являются: физические (спортивное оборудование и инвентарь, система вентиляции, динамические перегрузки):

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки;
- наличие посторонних предметов на поле;
- слабо укрепленные ворота;
- игра без специальной футбольной формы (щитки, бутсы и т.д.);
- при несоблюдении ТБ по футболу (травмирование ног, суставов, ушибы).

4) При занятиях в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, а также пути эвакуации и расположение эвакуационных выходов.

5) Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале - знать расположение аптечки.

6) О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, проводящему занятия по футболу.

7) Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

8) Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с «Правилами внутреннего распорядка обучающихся МОУ ДО ДЮСШ №2».

2. Требования охраны труда перед началом занятий

1) Надеть футбольную форму и обувь с нескользкой подошвой;

2) Не входить в спортивный зал, стадион без разрешения тренера-преподавателя.

3) Внимательно проверить поле (спортивную площадку), убедиться в отсутствии на нём посторонних предметов, ям, луж и т.д.;

4) Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

5) Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования охраны труда во время занятий

1) Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- во избежание столкновений резко не останавливаться;

- во время занятий обучающиеся обязаны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;

- строго выполнять правила проведения игры;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;

- выполнять только те виды упражнений, которые заданы тренером-преподавателем.

2) Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;

- самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого упражнения;

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов;

- уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

1) При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2) При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями быстро, без паники.

3) При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4) При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему доврачебную медицинскую помощь.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

1) Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2) Уходить из спортивного зала (со спортивной площадки) по команде тренера - преподавателя спокойно, не торопясь.

3) Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4) Снять спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

5) Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру - преподавателю.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Одной из основных задач МОУ ДО ДЮСШ №2 является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;

- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности МОУ ДО ДЮСШ №2.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ №2, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ №2, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Таблица 9

План воспитательной работы на 2022 – 2023 учебный год

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	

Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	
	Акция «Волейболисты за здоровый образ жизни»	
	Экскурсия	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях, согласно календаря областной федерации футбола.	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания.	

	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	По мере необходимости
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером).	Май

5. Система контроля и зачетные требования

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на следующий уровень (год обучения) обучающиеся каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического (тренерского) совета, в порядке исключения, переводятся на следующий уровень. Не выполнившему контрольные нормативы футболисту предоставляется право тренироваться на прежнем уровне.

Примечания:

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

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

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий учебный год существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня. Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами – методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами преподавателями.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

*Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоение теоретической части
Программы.*

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний:

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие волейбола, как вида спорта.
4. Техника Футбола.
5. Понятие о стратегии и тактике игры.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле РФ.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта РФ. Закон «О физической культуре и спорте в РФ».
8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия гигиены. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня.
11. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спорта. Значения режима для юного спортсмена.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значения закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие калорийности и усвояемости пищи.

Влияние двигательных активностей и закаливания организма на здоровье человека.

Промежуточная аттестация – форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий контроль (за один учебный год) освоения программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация - позволяет оценить уровень полного курса программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии: сбор информации; анализ накопленной информации; планирование тренировочной деятельности.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся. Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года

обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий учебный год. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце восьмого года обучения (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

Содержание и методика контрольных нормативов по физической подготовке.

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Бег 60 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Бег 15 м. с хода. При беге схода, длина предварительного разбега составляет 15-20м. Перед отметкой бегун должен набрать высокую скорость и поддерживать её на всей основной дистанции.

Челночный бег 6мх5. На расстоянии 6 м. ставятся две фишки - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии руками.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности (футбол)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень																	
			Оценки																	
			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта	6,8	5,6	5,0	6,6	5,3	4,9	5,4	5,2	4,8	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,6	4,4	4,2
		Бег 60 м.	11,8	11,6	11,4	11,4	11,2	11,0	11,0	10,8	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Бег 15 м. с хода	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,4	2,2	2,0	2,2	2,0	1,8	2,0	1,8	1,6
2	Координационные	Челночный бег 3х10м.	10,2	9,3	8,9	10,0	9,0	8,9	9,0	8,8	8,4	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,7	7,5	7,3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	112	147	167	122	152	177	132	140	150	160	170	180	180	200	220	200	220	225

Таблица 11

Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности (футбол)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень								
		Оценка								
		4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Жонглирование мячом (полных раз)	10	11	12	14	15	16	15	16	17
2	Бег 30 м. с мячом (секунд)	7,2	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	6,0	5,8	5,6
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	11	12	12	13	14	13	14	15
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	23	24	25	26	27	28	27	28	29
5	Бросок мяча рукой на дальность (для вратаря м.)	10	11	12	14	15	16	16	17	18

Таблица 12

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности (футбол)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Оценки					
			1 г.о.			2 г.о.		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта	4,4	4,2	4,0	4,2	4,0	3,8
		Бег 60 м.	4,6	4,4	4,2	4,4	4,2	4,0
		Бег 15 м. с хода	-	-	-	-	-	-
2	Координационные	Челночный бег 3x10м.	7,5	7,3	7,1	7,2	7,1	6,9
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места (см.)	220	225	240	225	230	245

Таблица 13

Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности (футбол)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень					
		Оценка					
		1 г.о.			2 г.о.		
		3	4	5	3	4	5
1	Жонглирование мячом	16	17	18	18	19	20

	(полных раз)						
2	Бег 30 м. с мячом (секунд)	5,8	5,6	5,4	5,6	5,4	5,2
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	14	15	16	15	16	17
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	28	29	30	30	31	32
5	Бросок мяча рукой на дальность (для вратаря м.)	18	19	20	20	21	22

Таблица 14

Нормативы общей физической подготовки на конец учебного года в группе базового уровня (футбол)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень																	
			Оценки																	
			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высоко го старта	6,6	5,3	4,9	5,3	5,2	4,8	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,6	4,4	4,2	4,4	4,2	4,0
		Бег 60 м.	11,4	11,2	11,0	11,0	10,8	10,6	2,4	2,2	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Бег 15 м. с хода	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,2	2,0	1,8	2,0	1,8	1,6	-	-	-
		Бег 30 м. с хода	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,6	4,4	4,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м.	10,0	9,0	8,9	9,0	8,8	8,4	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,7	7,5	7,3	7,5	7,3	7,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	122	152	177	132	140	150	160	170	180	180	200	220	200	220	225	220	225	240

Таблица 15

Нормативы по технической подготовке на конец учебного года в группе базового уровня (футбол)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень											
		Оценка											
		3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

1	Жонглирование мячом (полных раз)	10	11	12	14	15	16	15	15	17	16	17	18
2	Бег 30 м. с мячом (секунд)	7,2	7,0	6,8	6,4	6,2	6,0	6,0	5,8	5,6	5,8	5,6	5,4
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	11	12	12	13	14	13	14	15	14	15	16
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	23	24	25	26	27	28	27	28	29	28	29	30
5	Бросок мяча рукой на дальность (для вратаря м.)	10	11	12	14	15	16	16	17	18	18	19	20

Таблица 16

Нормативы общей физической подготовки на конец учебного года в группе углубленного уровня (футбол)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Оценки					
			1 г.о.			2 г.о.		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта	4,2	4,0	3,8	4,1	3,9	3,8
		Бег 30 м. с хода	4,4	4,2	4,0	4,3	4,2	4,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10м.	7,3	7,1	6,9	7,2	7,1	6,9
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места (см.)	225	230	245	225	230	245

Таблица 17

Нормативы технической подготовки на конец учебного года в группе углубленного уровня (футбол)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень					
		Оценка					
		1 г.о.			2 г.о.		
		3	4	5	3	4	5
1	Жонглирование мячом (полных раз)	18	19	20	20	25	30
2	Бег 30 м. с мячом (секунд)	5,6	5,4	5,2	5,6	5,4	5,2
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	15	16	17	16	17	18
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	30	31	32	31	32	33
5	Бросок мяча рукой на дальность (для	20	21	22	21	22	23

вратаря м.)						
-------------	--	--	--	--	--	--

6. Перечень информационного обеспечения программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2022 № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным профессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Методическая литература

1. Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.- Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.\endash Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, Ю.М.Схалыхо, Ю.В.Подоруев «Дзюдо для начинающих» учебное пособие. 2006г. \endash Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010г. \endash Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
4. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
5. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007г.
7. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
8. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващук, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова. 2010г.
9. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. 1999г.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. 1983г.\endash Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. -255 с.\endash Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.

11. Методика преподавания подвижных игр, Фурманов А.Г.,2020
12. Физические качества спортсмена, Основы теории и методики воспитания, Зациорский В.М., 2020
13. Теория и методика мини-футбола (футзала), Губа В.П., 2016

Интернет ресурсы

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