

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Сортавальского муниципального района
Детско-юношеская спортивная школа

Принята решением педагогического совета
МКУ ДО СМР ДЮСШ
Протокол №1 от 21.08.2019г.

Утверждаю
директор МКУ ДО СМР ДЮСШ
А.О. Егоренков
«21» августа 2019г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
футбол
для спортивно-оздоровительной группы

Срок обучения 1 год
Возраст обучающихся 7-18 лет

Составитель программы:
тренер-преподаватель: Яркола Александр Владимирович

г. Сортавала
2019г.

1. Пояснительная записка

Подавляющее большинство детей приходят в спортивные учреждения не учиться футболу, а играть в него. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста. Однако одной игрой невозможно обучить детей футболу. Необходимы специальные упражнения с многократными повторениями, при которых формируется «двигательный образ» действия. Он заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей. Главное в планировании найти для детей оптимальное соотношение между объёмами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Данная программа включает в себя один этап подготовки спортсмена: **спортивно-оздоровительный этап обучения** и по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Цель программы - отбор спортивно одарённых детей, приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привить ценность здорового образа жизни, обеспечить всесторонней физической подготовки ребёнка, расширить арсенала двигательных действий.

Задачи программы:

- содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (ловкости, быстроты), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости;
- формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий;
- ознакомление с техническими приемами игры в футбол;
- ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре;
- дача ориентировочного прогноза успешности обучения: выявление способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Учебные занятия в ДЮСШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 43 недели (258 часов) непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

В каникулярное время ДЮСШ может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства детей.

2. Нормативная часть

2.1 Особенности организации тренировочного процесса футболистов

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, спортивно-

педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Тренировочные занятия. Продолжительность их 180 мин, с учетом 10-ти минутного перерыва между учебными часами, структура — трехчастна. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с воспитанником. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной и реализуется на тренировочном этапе.

Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Спортивно - оздоровительный этап	В неделю	4 часа	20
	год обучения	144 часа	15-20

Формы и режим занятий:

урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия

2.2 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Тестирование
2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
3. Соревнования.

Годовой учебный план по футболу (в часах)

Таблица 1

п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	65
3.	Специальная физическая подготовка	26
4.	Техническая подготовка	26
5.	Тактическая подготовка	13
6.	Соревнования	6
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2
8.	Общее количество часов	144

Таблица 2

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	6
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	65
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	5	26
Техническая подготовка	5	5	4	4	4	4	26
Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2	13
Соревнования	2						6
Контрольные испытания	2						2
Итого	26	26	26	26	24	26	144

2.3 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ п.п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	15
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4
4	Ворота футбольные, переносные уменьшенных размеров	штук	2
5	Стойки для обводки	штук	10
6	Конуса	штук	10
7	Разметочные фишки	штук	20
8	Координационная лестница	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
10	Насос универсальный	штук	2
11	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	3
12	Сетка для переноса мячей	штук	2
13	Барьеры 20, 30, 50 см.	штук	10
Спортивная экипировка			
14	Манишка футбольная	штук	14

2.4 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на спортивно – оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники футбола;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

3.Методическая часть

3.1Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, разбор, команды и распоряжения, подсчёт

Наглядные методы:

1. Показ упражнений и техники футбольных приёмов
2. Использование учебных наглядных пособий
3. Жестикуляции

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом
4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: спортивно-оздоровительный этап обучения 7-18 лет.

3.2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

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

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

Тема 6. Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом- основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Тема 8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты

Упражнения для разгибателей туловища

Упражнения для разгибателей ног

Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

- Упражнения с предметом
 - С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
- Акробатические упражнения
 - Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
- Беговые упражнения
 - Бег (30,60,100,400,500, 800м) о Бег (6 минут, 12 минут)
- Спортивные игры
 - Баскетбол
- Волейбол - Ручной мяч
 - Подвижные игры и эстафеты.

3.4. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты;
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
3. Упражнения для вратарей;

4. Упражнения для развития специальной выносливости
5. Упражнения для развития ловкости.

3.5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

3.6. Контрольные испытания

Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической подготовке обучающихся отделения футбола спортивно-оздоровительной группы

ОФП:

- бег 30 м (сек.)
- бег 300 м (сек.)
- прыжки в длину (см) СФП:
- бег 30м с ведением мяча (сек.)
- вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

- удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

Упражнения	СОГ		
	«5»	«4»	«3»
ОФП:			
1. бег 30м (сек.)	5.7	6.3	6.7
2. бег 300м(сек.)	65.0	70.0	75.0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155
СФП:			
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7.0	7.5	8.5
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8
Техническая подготовка:	4	3	2
точность(число показаний из 10 ударов)			
6. жонглирование мячом (кол-во раз)			
7. Удары по мячу			

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

3.7. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится: «ребёнок здоров».

3.8. Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) Упражнения для развития быстроты: - ОРУ для развития быстроты - Упражнения общего воздействия 2. Упражнения для развития гибкости: - Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) 3.Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса ловкости навыков и умений. 4.Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты 5. Беговые упражнения (бег 30.60.100) 6. Подвижные игры и эстафеты	65
3.	Специальная физическая подготовка: - Упражнения для развития быстроты;	26

	- Упражнения для вратарей; - Упражнения для развития ловкости;	
4.	Техническая подготовка: - Техника передвижений; - Удары по мячу ногой; - Удары по мячу головой; - Остановка мяча; - Ведение мяча; - Обманные движения (финты); - Отбор мяча; - Вбрасывание мяча из-за боковой линии; - Техника игры вратаря;	26
5.	Тактическая подготовка: Тактика нападения: - Индивидуальные действия без мяча; - Индивидуальные действия с мячом; 2. Тактика защиты: - Индивидуальные действия; - Групповые действия;	13
6.	Контрольные испытания: - тестирование по учебным контрольным нормативам	2
7.	Соревнования:	6
Всего		144

3.9 Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение

правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться

успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта(баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

В лагере при помощи средств из других видов спорта(гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

4.Контрольные испытания

Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технической подготовке обучающихся отделения футбола спортивно-оздоровительной группы

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см)

СФП:

1. бег 30м с ведением мяча (сек.)
2. вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

1. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
2. жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки)

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

5. Методическая литература

Основная:

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
2. Гибадуллин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011 год
3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год

Дополнительная:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
7. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.