



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»
Е.И. Никифорова Е.И. Никифорова
«11» *Май* 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Дополнительная общеразвивающая программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «ФУТБОЛ»,

дисциплина «мини-футбол (футзал)»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. План учебно-тренировочного процесса.....	5
3. Методическая часть.....	7
3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе	7
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы...	25
4. Система контроля и зачетные требования.....	28
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	28
4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний.....	29
5. Перечень информационного обеспечения	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительного этапа не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе 6 лет. Приоритетным направлением СОЭ является здоровье и общая физическая подготовка.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой избранного вида спорта.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Дополнительные шесть часов в неделю помогут в физическом развитии детей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий этим или иным видом спорта;

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица № 1

Продолжительность СОЭ спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность, в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Минимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальный режим тренировочной работы, час\нед.
1-6	6	15	30	до 6

2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на СОЭ (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико-тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6
Инструкторская и судейская практика	1-2

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 39 недель в таблице № 3.*

Учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>					
	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	133	130	124	119	115	108
Специальная физическая подготовка	35	35	40	43	47	51
Технико-тактическая подготовка	54	55	56	57	59	61
Теоретическая подготовка	9	9	12	10	9	12
Инструкторская и судейская практика	3	5	2	5	4	2
<i>Всего часов в год</i>	234	234	234	234	234	234

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий или в виде самостоятельного изучения спортсменами рекомендованной литературы.

Примерный материал для теоретических занятий **(для всех этапов обучения)**

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы, школы олимпийского резерва и школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола

России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

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

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота

выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

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

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых

качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином тренировочном процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Тренировка – основная форма организации и проведения занятия. Понятие о построении тренировочного процесса: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с правилами соревнований.

Таблица № 4

**Примерный практический материал
по общей и специальной физической подготовке для всех этапов**

Общая физическая подготовка	
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.
Упражнения для рук и	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение,

плечевого пояса	рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения.	Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры	Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.
Мини-футбол	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться). Совершенствование в «перехвате» мяча. Взаимодействие в обороне, в атаке. Построение «стенки».

Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<p>Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p>
Для вратарей	<p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.</p>

Примерные упражнения на развитие скорости:

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.
2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.
3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2 x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу
6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору
8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

14. В висе на предплечьях на брусках выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

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

Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Примерные упражнения на развитие выносливости:

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Игровое упражнение на удержание мяча 5x3 по всему игровому полю.

8. Игровое упражнение 4x 4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4x2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин.

Вариант: то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

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

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

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

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

Примерные упражнения на развитие гибкости:

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Поднять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
5. Вращательные движения в коленных суставах.
6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.

15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.

16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу. Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся.

Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;

- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;

- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;

- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;

- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- сформировать знания о технике спортивных действий;

- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);

- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
- стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Таблица № 5

Техническая подготовка

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап					
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
<i>Техника полевых игр</i>						
Бег с изменением направления	+	+	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами – вправо, влево	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+	+	+	+
Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+	+	+
Бег зигзагом – с выпадом в сторону	+	+	+	+	+	+
Бег с подскоком	+	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+	+	+
Бег с захлестыванием	+	+	+	+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо)	+	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема	+	+	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъема с полуплета	+	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке	+	+	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в прыжке	+	+	+	+	+	+

Удар головой в броске	+	+	+	+	+	+
Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	+	+	+	+	+	+
Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока – грудью в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Прием мячей грудью в движении	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей головой	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей бедром	+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+	+	+
Финт «уходом»	+	+	+	+	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+	+	+	+	+
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+	+	+
Финт «убирание мяча подошвой»	+	+	+	+	+	+
Сочетание нескольких финтов	+	+	+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча выпадам	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча перехватом	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча в «подкатах»	+	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом	+	+	+	+	+	+
<i>Техника вратаря</i>						
Перемещение в воротах	+	+	+	+	+	+
Стойка вратаря	+	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	+	+	+	+	+	+

Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Ловля полу высоких мячей, летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих мячей в выпаде	+	+	+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении с крестными шагами	+	+	+	+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча с низу	+	+	+	+	+	+
Выбивание мяча в поле с рук	+	+	+	+	+	+
Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки	+	+	+	+	+	+
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приёмов соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Таблица № 6

Тактическая подготовка (интегральная)

Тактические действия	Спортивно-оздоровительный этап					
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
I. Тактика игры в атаке						
<i>Индивидуальные действия</i>						
«Открытие»	+	+	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>						
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+	+	+	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+	+	+	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	+	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+	+	+
<i>Командные действия</i>						
Быстрое нападение «контратака»	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2	+	+	+	+	+	+
II. Тактика игры в обороне						
<i>Индивидуальные действия</i>						
Опека соперника без мяча	+	+	+	+	+	+
Опека соперника с мячом	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>						
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	+	+	+	+	+	+

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;

- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;

- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);

- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Занимающимся необходимо знать общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);

- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их;

- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;

- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К занятиям допускаются лица прошедшие:

- инструктаж по охране труда;

- медицинский осмотр.

При проведении тренировочных и соревновательных мероприятий необходимо соблюдать:

- правила поведения занятий;
- расписание занятий;
- установленные режимы тренировки и отдыха;
- правила личной гигиены.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности во время соревнований.

1. Соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Все участники должны быть в спортивной форме.
3. Перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
4. Во время игры следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды.
5. Игра должна проходить на сухой площадке.
6. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.
7. Не только соревновательные, но и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для зачисления в группы СОЭ поступающим необходимо выполнить приемные (контрольно-переводные) нормативы (Таблицы № 7). При успешном выполнении 80 % нормативов учащийся приказом директора зачисляется на соответствующий этап подготовки.

Таблица № 7

Вступительные (контрольно-переводные) нормативы

Контрольные упражнения	группы	спортивно-оздоровительный этап					
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Бег на 10 м с высокого старта, с	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 5х6 м, с	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Всего упражнений		3	3	3	3	3	3

Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей и нормативов предыдущего года.

4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. Учебное пособие. Москва: Советский спорт 2012 г. 176 стр.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва: Советский спорт. 2013 г. 180 стр.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
9. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва: Академия 2012 г. 288 стр.
10. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
12. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» - <https://rusada.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/>
3. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России - <https://amfr.ru/>