

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШАЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО ШГО ДЮСШ
Протокол № 5 от 23.08.2022г.

Утверждена
Приказом директора
МБУДО ШГО ДЮСШ
№ 142-О от 23.08.2022 г.



**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
в области физической культуры и спорта
«Футбол»**

Срок обучения по образовательной программе составляет **10 лет**

Разработчик образовательной программы:
Заместитель директора по УСР
МБУДО ШГО ДЮСШ,
Алексеева А.А.

Рецензенты образовательной программы:
Сафонов Д.В.
Тренер Высшей квалификационной
категории
Клешнин О.П.
МБУ СШОР по футболу «ВИЗ»
Мастер Спорта России по мини-футболу
Тренер высшей квалификационной
категории

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1. Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
2. Характеристика вида спорта	4
3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	5
4. Минимальное количество обучающихся в группах	5
5. Срок обучения	5
6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	6
II. Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта	10
1. Календарный учебный график	10
2. План учебного процесса	10
3. Примерное расписание учебных занятий	12
III. Методическая часть образовательной программы	15
1. Методика и содержание работы по предметным областям	15
2. Рабочие программы по предметным областям	47
3. Объемы учебных нагрузок	64
4. Методические материалы	64
5. Методы выявления и отбора одаренных детей	69
6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	72
IV. План воспитательной и профориентационной работы	75
V. Система контроля и зачетные требования	78
1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	78
2. Перечень тестов и (или) вопросов по освоению теоретической части образовательной программы для итоговой аттестации	80
3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	81
4. Диагностика общей физической подготовленности для поступающих избранного вида спорта футбол	84
VI. Перечень информационного обеспечения	86
1. Нормативные документы	86
2. Методическая литература	86
3. Перечень Интернет-ресурсов	87
Приложения	88

I. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная образовательная программа в области физической культуры и спорта « Футбол» (далее образовательная программа) разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. (Хомутского В.С) в соответствии с Федеральными государственными требованиями. Учитывает основные нормативно-правовые акты, регламентирующие реализацию программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта России от 23.09.2021 № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минспорта РФ № 34 от 19.01.2018 г. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол.

1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Образовательная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Цель:

Всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании (воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций).

Основные задачи:

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

реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

- специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основная функция программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции программы: спортивная подготовка; физическое образование.

Основные формы осуществления образовательной деятельности:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

2. Характеристика вида спорта.

Футбол - спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

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

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол

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.

3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

П/П	Уровни образовательной программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Возраст детей для зачисления	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

4. Минимальное количество обучающихся в группах.

Год обучения	Уровни образовательной программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Наполняемость группы	Минимально 15 человек Максимально 20 человек						Минимально 10 человек Максимально 14 человек		Минимально 5 человек Максимально 8 человек	

Группы формируются по каждому уровню программы и году обучения, согласно установленным правилам и нормам, в соответствии с федеральными государственными требованиями, санитарно-эпидемиологическими требованиями.

5. Срок обучения.

Срок обучения по образовательной программе составляет **8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).**

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может **увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.**

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося можно реализовать образовательную программу в сокращенные сроки.

Для обеспечения непрерывности освоения образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также участие этих обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательной организацией.

6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- 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.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

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

2. 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 и творческой деятельности.

3. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- 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 основе 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.

4. 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;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

5. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- 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.

6. В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

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

7. 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.

8. В предметной области " различные виды спорта и подвижные игры " для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
 - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

II. Учебный план по образовательной программы базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

Продолжительность учебного года	52 недели
Продолжительность учебных занятий	42 недели
Начало спортивного сезона	1 сентября
Окончание спортивного сезона	31 августа
Трудоемкость образовательной программы	42 недели
Самостоятельная работа	2 недели
Аттестация обучающихся	1 неделя
Каникулы	7 недель

42 недели на реализацию предметных областей в условиях учебных занятий (теоретические и практические занятия);

2 недели на самостоятельную работу обучающихся в период школьных осенних и весенних каникул по индивидуальному учебному плану (по каждой предметной области).

1 неделя (май) на аттестацию (промежуточная аттестация);

7 недель: 1 неделя новогодние каникулы и **6 недель** летние каникулы.

Праздничные и выходные дни:

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.

2. План учебного процесса.

План учебного процесса, включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, и формы аттестации.

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по уровням сложности и годам обучения	
			Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
Учебные занятия (в часах)				Срок прохождения обучения занимающимся может быть увеличен до 18 лет.

Год обучения			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
Общий объем часов в год	3780	1764	168	252	252	336	336	420					
		2016							420	504	504	588	
Общий объем часов в неделю			4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	
1.	Обязательные предметные области												
Теоретические занятия (в часах)													
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Общий объем часов в неделю		1	1	1	3	2	3	2	2	2	1
		Общий объем часов в год	756	462	42	42	42	126	84	126			
									84	84	84	42	
1.2.	Основы профессионального самоопределения	Общий объем часов в неделю								2	3	3	5
		Общий объем часов в год	546							84	126	126	210
Практические занятия (в часах)													
1.3.	Общая физическая подготовка	Общий объем часов в неделю		1	2	2	2	2	3				
		Общий объем часов в год	504	42	84	84	84	84	126				
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка	Общий объем часов в неделю								2	2	2	1
		Общий объем часов в год	294							84	84	84	42
1.5.	Вид спорта	Общий объем часов в неделю		1	2	2	2	3	3	2	3	3	5
		Общий объем часов в год	1092	546	42	84	84	84	126	126			
									84	126	126	210	
2.	Вариативные предметные области												
Теоретические занятия (в часах)													
2.1.	Судейская подготовка	Общий объем часов в неделю								1	1	1	1
		Общий объем часов в год	168							42	42	42	42
Практические занятия (в часах)													
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	Общий объем часов в неделю		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Общий объем часов в год	420	252	42	42	42	42	42	42			
										42	42	42	42
3.	Теоретические занятия												
3.1.	Посещение семинара по виду спорта												
												1	
4.	Тренировочные мероприятия												
4.1.	Тренировочные сборы												
4.1.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке												
			-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.1.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период												
			-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.1.3.	Восстановительные тренировочные сборы												
			-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

4.2.	Соревновательная деятельность												
4.2.1.	Контрольные		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
4.2.2.	Отборочные		-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	
4.2.3.	Основные		1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
4.2.4.	Главные							1	1	2	1	2	
4.2.5.	Всего игр		10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	
5.	Самостоятельная работа (в часах)		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	Общий объем часов в год	180	8	12	12	16	16	20	20	24	24	28	
	Общий объем часов в неделю		4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	
5.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	2	2	2	6	4	6	4	4	4	2	
5.2.	Основы профессионального самоопределения	26							4	6	6	10	
5.3.	Общая физическая подготовка	24	2	4	4	4	4	6					
5.4.	Общая и специальная физическая подготовка	14							4	4	4	2	
5.5.	Вид спорта	52	2	4	4	4	6	6	4	6	6	10	
5.6.	Судейская подготовка	8							2	2	2	2	
5.7.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6.	Аттестация (в часах)												
	Общий объем часов в год		4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	
6.1.	Промежуточная аттестация		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	Общий объем часов	64	4	6	6	8	8	10	10		12		
6.1.2.	Общая физическая подготовка	21	2	3	3	4	4	5					
6.1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	9							4		5		
6.1.4.	Вид спорта	30	2	3	3	4	4	5	4		5		
6.1.5.	Судейская подготовка	4							2		2		
6.2.	Итоговая аттестация		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	Общий объем часов в год	26								12		14	
6.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	7								3		4	
6.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	12								6		6	
6.2.3.	Судейская подготовка	7								3		4	

3. Примерное расписание учебных занятий.

Для создания оптимальных условий деятельности и эффективности педагогического процесса, учитывая требования СанПиН составлено примерное расписание учебных занятий по предметным областям для всех групп .

Продолжительность занятий:

Рекомендуемая продолжительность занятий для детей в учебные дни не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день. Продолжительность одного занятия до 45 минут. После теоретических занятий организуется перерыв длительностью 10 минут.

Уровни обучения	Группа	Количество часов в неделю	День недели					
Базовый уровень сложности	1-й год	4 часа: ОФП-1 ВС-1 ТОФПи С-1 РВС и ПИ -1	ОФП	ВС		ТОФК и С	РВС и ПИ	
	2-й год	6 часов: ОФП-2 ВС-2 ТОФП -1 РВС и ПИ -1	ОФП РВС и ПИ		ОФП ВС		ТОФК и С ВС	
	3-й год	6 часов: ОФП-2 ВС-2 ТОФП -1 РВС и ПИ -1	ОФП РВС и ПИ		ОФП ВС		ТОФК и С ВС	
	4-й год	8 часов: ТОФП и С -3 ОФП-2 ВС-2 РВС и ПИ -1	ТОФК и С ОФП		ТОФК и С ВС	ОФП РВС и ПИ	ТОФК и С ВС	
	5-й год	8 часов: ТОФК и С -2 ОФП-2 ВС-3 РВС и ПИ -1	ОФП ВС		ТОФК и С ВС	ОФП РВС и ПИ	ТОФК и С ВС	
	6-й год	10 часов: ТОФК и С -3 ОФП-3 ВС-3 РВС и ПИ --1	ОФП ВС	ТОФК и С ОФП	ТОФК и С ВС	ОФП РВС и ПИ	ТОФК и С ВС	
Углубленный уровень сложности	1-й год	10 часов: ТОФК и С -2 ОПС-2 О и СФП -2 ВС-2 РВС и ПИ -1 СП-1	ОПС РВС и ПИ	СП ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	
	2-й год	12 часов: ТОФК и С -2 ОПС-3 О и СФП -2 ВС-3 СП-1 РВС и ПИ -1	ОПС РВС и ПИ	СП ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС
Для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и высшего и среднего профессионального образования								

	3-й год	12 часов: ТОФК и С - 2 ОПС- 3 О и СФП -2 ВС-3 СП-1 РВС и ПИ -1	ОПС РВС и ПИ	СП ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС
	4-й год	14 часов: ТОФК и С -1 ОПС-5 О и СФП -1 ВС- 5 СП-1 РВС и ПИ -1	ОПС РВС и ПИ ВС	ОПС ВС СП	ОПС ВС	ОПС ВС	ТОФК и С О и СФП	ОПС ВС

Условные обозначения

Теоретические основы физической культуры и спорта - (ТОФК и С)

Основы профессионального самоопределения – (ОПС)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Общая и специальная физическая подготовка – (О и СФП)

Вид спорта (ВС)

Судейская подготовка - (СП)

Различные виды спорта и подвижные игры –(РВС и ПИ)

III. Методическая часть образовательной программы

1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично в рамках осуществления занятий с разными педагогами или одним педагогом.

Методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Методы обучения двигательному действию: целостный, по фазам, сопряженного воздействия.

Методы обучения: словесные (объяснение, лекция, рассказ, интервью и т.д.), наглядные (показ, демонстрация и т.д.) и практические методы.

Средства: основные физические упражнения, в том числе игры (содержание и форма упражнений); рисунки, схемы, модели, макеты – средства теоретического обучения изучаемых объектов, процессов, явлений, а также просмотр учебных видеофильмов, демонстрация их в целях подведения итогов изучения теоретического обучения, работа на тренажере;

вспомогательные: оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (режим дня, питание, общественная, личная гигиена и др.).

Принципы обучения и подготовки спортсменов

В теории обучения курса педагогики рассматриваются следующие принципы:

1. принцип развивающего и воспитывающего обучения;
2. принцип сознательности и активности;
3. принцип наглядности;
4. принцип систематичности и последовательности;
5. принцип научности;
6. принцип доступности;
7. принцип прочности;
8. принцип взаимосвязи теории и практики;
9. принцип завершенности процесса обучения

Медицинское (медико-биологическое) обеспечение и восстановительные мероприятия.

Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

Медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем Организации, а также на основании приказа Минздрава России № 514н.

Прохождение обучающимися медицинских осмотров (профилактических) 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование .

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Текущий контроль тренировочного процесса

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, О и СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на периодах годовичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.

Содержание предметных областей

1. Обязательные предметные области.

Теоретические занятия

Цель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки и распределен на весь период обучения.

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (756 часов).

Базовый уровень(462 часа).

1.1.1. История развития спорта (35 часов).

«Спорт» первобытных людей. Мифы и легенды. Спорт в Древнем Египте. Спорт в Древнем Риме. Спорт Древнего Востока. Спорт в средневековой Европе. История спорта Древней Руси. Спорт на Востоке в Средние века. Физическая культура и спорт в период Нового времени. Физическая культура и спорт в России в период Нового времени. Возникновение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России.

1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (49 часов).

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей

1.1.3. Гигиена (63 часа).

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена воздуха. Гигиенические основы физической культуры. Основы гигиены спортивных сооружений. Гигиенические требования к оборудованию спортивных залов в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха.

1.1.4. Основы законодательства в области физической культуры и спорта (56 часов).

Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Статья 4. Законодательство о физической культуре и спорте.

1. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

2. Федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие

отношения в области физической культуры и спорта, не могут противоречить настоящему Федеральному закону.

3. По вопросам деятельности в области физической культуры и спорта принимаются муниципальные правовые акты, которые не могут противоречить настоящему Федеральному закону.

4. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены настоящим Федеральным законом, применяются правила международного договора Российской Федерации.

1.1.5. Режим дня и ЕВСК (62 часа).

Режим — это не только удобное распределение времени. Режим содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена.

Режим дня — что, как и зачем.

Здоровый сон — здоровый дух.

Питание. Сохранить здоровье и преуспеть.

Совмещение тренировок с учебой.

Советы родителям.

Заключение.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по футболу. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе. Классификация соревнований.

1.1.6. Основы закаливания организма, здорового образа жизни (63 часа).

Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода

1.1.7. Основы здорового питания (67 часов).

Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

1.1.8. О врачебном контроле и его роли (67 часов).

О врачебном контроле и его роли для обучающегося в спортивной школе. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Углубленный уровень (294 часа)

1.1.9. История развития избранного вида спорта (14 часов).

Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие футбола как вида спорта.

1.1.10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества (28 часов).

Значение физкультуры и спорта в жизни человека. Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека. Физическая культура личности и ценности. Роль физической культуры и спорта в обществе. Физическая культура как социальный феномен. Влияние физической культуры на формирование свойств и качеств личности.

1.1.11. Этические вопросы спорта (28 часов).

Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте: Этический кодекс. Права человека. Принципы естественного права. Этическое поведение спортсмена. Нормы спортивной этики. Нравственная деятельность в области спорта.

1.1.12. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил (28 часов).

Особый характер Правил. Правовое основание Правил. Определение допинга, нарушение Правил. Доказательства допинга. Запрещенный список. Тестирование и расследования. Анализ проб. Обработка результатов. Дисциплинарная процедура. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Санкции к отдельным лицам. Последствия для команд. Апелляции. Конфиденциальность и отчетность. Применение и признание решений. Инкорпорация правил и обязанности общероссийских спортивных федераций. Срок давности.

1.1.13. Нормы и требования для присвоения спортивных знаний и спортивных разрядов по избранному виду спорта (28 часов).

Условия выполнения норм и требований.

1.1.14. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена знаний избранным видом спорта (28 часов).

Возрастные особенности детей и подростков. Школьный возраст в педагогике: младший – 7–10 лет, подростковый – 11–14 лет, юношеский – 15–17 лет. Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам. Дыхательная система у детей и подростков. Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Процессы роста и развития детского организма. Кости детей. Мышечная система у детей (период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования). Возрастная характеристика: внимание, развитие мышления, зрительно-пространственное восприятие, развитие движений, произвольность.

1.1.15. Основы спортивного питания (28 часов).

Отличие организации питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях. Особенности питания при сгонке веса. Эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.

1.1.16. Физическая культура как средство всестороннего развития личности (28 часов).

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

1.1.17. Занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни (28 часов).

Качество жизни и спорт. Зависимость качества жизни от спорта. Спорт в развитых странах и России. Занятие физической культурой. Основы активной жизни.

1.1.18.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте (28 часов).

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1.1.19.Строение и функции организма человека (28 часов).

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

1.2. Основы профессионального самоопределения (546 часов).

Углубленный уровень

1.2.1. Психологические основы профессионального самоопределения (26 часов).

Сущность понятий: «самоопределение» и «профессиональное самоопределение».

1.2.2. Психологическая коррекция личности обучающегося при компромиссном выборе профессии (48 часов).

Факторы влияющие на выбор профессии. Возможность будущего профессионального роста. Возможность постоянного повышения квалификации.

1.2.3. Мыслительно-игровые опробования различных видов спортивной деятельности (68 часов).

Профориентационные игры с (командой) группой: Игра «Ассоциация», Игра «Угадай профессию», Игра «Профконсультация». Игровые профориентационные упражнения: «Кто, есть кто?», «Автопортрет», «Человек-профессия», «День из жизни...», «Цепочка профессий». Настольные профориентационные игры: «Или-Или», «Страна богатых и умных». Игры-дискуссии: «Заработная плата работника»; «Свобода, ответственность, справедливость». Опросник по схеме построения личной

профессиональной перспективы: «Будь готов!», «Как поживаешь?», «За и против». Контрольные вопросы и практические задания.

1.2.4. Встречи с действующими спортсменами и тренерами других видов спорта (53 часа).

1.2.5. Осознай свое отношение к миру (53 часа).

1.2.6. Определи свою жизненную позицию (53 часа).

1.2.7. Оглянись вокруг (48 часов).

Как живут твои близкие друзья?

1.2.8. Подумайте о своих родителях (48 часов).

Хотите ли вы жить как они?

1.2.9. Подумайте о России (48 часов).

Где могут пригодиться ей ваши силы и способности?

1.2.10. Игры, активизирующие профориентацию (48 часов):

Игровая процедура «Эпитафия»;

Тренинговая игра «Сказочная драма»;

«Витязи на распутье»;

Карточная бланковая игра-шутка «Болван»;

Взгляд в будущее «Кто есть кто?»;

«Звездный час»;

«Ловушки-капканчики»;

Проблема непрестижных профессий в игре «Остров»;

«Ассоциации»; «Всмотрись»-Кто вы есть? Что для Вас Важно? Чего вы хотите от жизни? Кем и каким представляете в будущем? .

1.2.11. Определи свои желания, интересы и возможности (53 часа). Сделай правильный выбор!

Практические занятия

1.3. Общая физическая подготовка (504 часа).

Базовый уровень

1.3.1. Строевые упражнения (84 часа).

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет.
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в

несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

1.3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов (84 часа).

Для рук:

- поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднятие туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднятие туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе;

- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

1.3.3. Упражнения с предметами (84 часа).

С набивными мячами (вес 1-3кг):

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны;
- то же одной рукой;
- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;
- броски мяча снизу от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой;
- присоединение и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;
- прыжки через мяч;
- движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях, держа мяч двумя руками;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек. Держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения со скакалкой.

С гимнастической палкой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг):

- из различных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки;
- то же двумя руками;
- круговые движения руками в разных направлениях;
- различные движения туловищем (повороты, наклоны), приседания, подскоки и др., в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

1.3.4. Упражнения на снарядах (84 часа).

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

- на степ -платформе

1.3.5. Упражнения из других видов спорта (84 часа).

Равновесие, вестибулярная устойчивость. Специальные упражнения на равновесие и улучшение функций вестибулярного анализатора способствуют сохранению хорошей работоспособности при раздражении вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития равновесия:

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Быстрые движения головой в различных направлениях.
4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменой положения тела или изменением направления передвижения.

6. Прыжки со скакалкой.
7. Разнообразные прыжки и выпады.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

Эмоциональная устойчивость обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности и совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, саморегуляции эмоциональной напряженности.

1.3.6. Специальные дыхательные упражнения (84 часа).

1. Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
2. Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
3. То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
4. Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию.
5. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
6. Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
7. Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
8. Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.

1.4. Общая и специальная физическая подготовка (294 часа).

Углубленный уровень

1.4.1. Строевые упражнения (24 часа).

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

1.4.2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела (49 часов);

- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений;
- упражнения для ног - сгибание и разгибание ног в висах; прыжки;
- упражнения для шеи и туловища вдвоем (с сопротивлением);
- упражнения для мышц плечевого - угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. пояса ;
- упражнения для развития силы;
- упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания;

- упражнения с набивными мячами;

1.4.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (24 часа):

– различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8 с. и т. д.);

– различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;

– из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10- 15 раз, повторить сери 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.).то же в стойке ноги врозь;

– пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);

– приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.);

– прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту постепенно увеличивать);

– прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием

– предмета (подвешенные кольца, мячи);

– прыжки с предметами в руках;

– прыжки из глубокого приседа;

– прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);

– прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеечек;

– прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.);

– Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

1.4.4. Упражнения для развития гибкости (25 часов).

- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.4.5. Упражнения для развития общей выносливости (49 часов).

Бег равномерный и переменный на 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп. Ходьба на лыжах прохождение дистанции до 10 км на время.

1.4.6. Специально-подготовительные упражнения (98 часов).

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря .

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратаря

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Для вратаря

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

Упражнения для развития ловкости.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

1.4.7. Психологическая подготовка (25 часов):

– развитие важных психических качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления памяти воображения;

– развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

– формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

– формировать умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Средства и методы психологической подготовки:

– беседы;

– разъяснения;

– убеждения;

– примеры выдающихся спортсменов;

– личный пример;

– поощрения и наказания;

– регулярное применение тренировочных знаний;

– объективная оценка качества проделанной тренировочной работы.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений. Чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация тренировочного процесса

7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха. На расслабление и восстановление дыхания.

9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение самоодобрение и самоприказы.

4. Идеомоторная тренировка.

5. Психорегулирующая тренировка.

6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим.

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.

4. Сбалансированное 3 – 4 разовое питание.

5. Гигиенические процедуры.

6. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, соленая.

3. Бани 1 –2 раз в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80- 90 градусов 2- 3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5 – 7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, гидро.

5. Спортивные растирки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- эстетическое воспитание.

1.5. Вид спорта (1092 часов).

Базовый уровень (546 часов)

Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям

находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

1.5.1. Техника передвижения (66 часов)

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

1. Обманные движения (финты).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

2. Отбор мяча.

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

3. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

4. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

5. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью

летающего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

6. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

1.5.2. Техника игры вратаря (83 часа)

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летающего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летающего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летающего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летающего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

1.5.3. Тактика нападения (82 часа)

1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на 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.

2. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

1.5.4. Тактика защиты (72 часа)

1. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2. Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

3. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

(1-2 год обучения)

Техническая подготовка

1.5.5. Техника передвижения. (93 часа)

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

2. Удары по мячу головой.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

3. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и

лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

4. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

5. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

6. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

7. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

8. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

1.5.6. Тактика нападения (продолжение) (92 часа)

1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

1.5.7. Тактика защиты (продолжение) (58 часов)

1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Углубленный уровень (546 часов).

1.5.8. Техническая подготовка (182 часа).

1. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

4. Остановка мяча.

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

5. Ведение мяча.

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

6. Обманные движения.

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

7. Отбор мяча.

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

8. Вбрасывание мяча.

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

9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при

обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка

1.5.9. Тактика нападения (182 часа).

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3. Командные действия.

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

1.5.10. Тактика защиты (182 часа).

1. Индивидуальные действия.

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

2. Групповые действия.

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

3. Командные действия.

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

4. Тактика вратаря.

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

2. Вариативные предметные области.

2.1. Судейская подготовка (168 часов).

Углубленный уровень

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших обучающихся имеющих спортивные разряды к организации занятий с младшими обучающимися. Предметная область "**Судейская подготовка**", раскрывает взаимосвязь предметных областей учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся, направлена на освоение методики судейства спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Необходимо предусмотреть специальный **семинар** по подготовке судей со сдачей зачета или экзамена по теории., который оформляется протоколом, где каждому выставляются соответствующие категории "**Юный спортивный судья**" или не соответствует категории "**Юный спортивный судья**".

Образовательной программой предусмотрены темы для изучения судейской подготовки:

2.1.1.Правило 1: Поле для игры (8 часов).

Правила игры в футбол (англ. *LawsoftheGame*; дословно: «правила игры») — регламент, определяющий порядок игры в футбол, согласно которому проходят соревнования. Рукописный оригинал «Правил игры», написанный рукой ЭбенезераКоббаМорли в 1863 году и хранящийся в настоящее время в Национальном музее футбола, Манчестер

Покрытие.Размеры поля. Центр поля. Разметка. Площадь ворот. Штрафная площадь. Угловые секторы. Флагштоки. Ворота. Техническая зона. Травяное покрытие.

2.1.2.Правило 2: Мяч(8 часов).

История. Размеры: 1,2,3,45. Требования к мячу.

2.1.3.Правило 3: Игроки(8 часов).

Правил игры в футбол регламентирует количество игроков, принимающих участие в матче, а также процедуру замены игроков во время игры.

Число игроков. Максимальное количество замен. Процедура замены. Замена вратаря. Нарушения и наказания. Удалённые игроки основного состава и запасные. Посторонние участники. Игрок за пределами игрового поля. Гол, забитый во время присутствия лишнего. Капитан.

2.1.4.Правило 4: Экипировка игроков(8 часов).

Правил игры в футбол определяет, в какой экипировке игроки могут выходить на поле. Обязательные элементы экипировки. Внешний вид. Запрещённая экипировка. Наказания за нарушения. Запасные игроки. Экипировка судей.

2.1.5.Правило 5: Судья(12 часов).

Полномочия судьи. Обязанности. Права. Решения судьи. Судебные ошибки. Давление. Использование технических средств.

2.1.6.Правило 6: Другие официальные лица матча(8 часов).

Помощники судьи — участники футбольного матча, которые в соответствии с Правилом 6 Правил игры в футбол осуществляют помощь судье в проведении матча. Обязанности.

На каждый матч назначаются два помощника судьи, в чьи обязанности (в зависимости от решения судьи)

2.1.7.Правило 7: Продолжительность игры (16 часов).

Основное время.Перерыв.Добавленное время.11-метровый удар.Недоигранные матчи.

2.1.8.Правило 8: Начало и возобновление игры (8 часов).

Предварительные условия.Начальный удар.Процедура.Нарушения и наказания. Спорный мяч.Процедура.Повтор

2.1.9.Правило 9: Мяч в игре и не в игре (12 часов).

Мяч не в игре, когда он полностью пересёк линию ворот или боковую линию — по земле или по воздуху или игра была остановлена судьёй. В течение всего остального времени мяч в игре, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флажка и остается в поле, а также когда он отскакивает от судьи или от помощника судьи, находящихся в пределах поля.

2.1.10.Правило 10: Определение результата матча (8 часов).

Взятие ворот.Определение победителя.Процедура определения победителя матча (серии матчей). Голы в гостях. Дополнительное время. Серия ударов с 11-метровой отметки. Система автоматического определения голов.

2.1.11.Правило 11: Вне игры (16 часов).

Положение «вне игры» — ситуация в футболе, при которой игрок во время передачи ему паса или удара по воротам ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника.

Игрок не находится в положении «вне игры», если:

- он находится на своей половине поля;
- он на одной линии с предпоследним игроком соперника;
- он на одной линии с двумя последними соперниками.

При этом нахождение игрока в положении «вне игры» само по себе не является нарушением правил.

Нарушение

Игрок, находясь в момент удара в положении «вне игры», нарушит правила если коснется мяча, в том числе после отскока мяча от каркаса ворот или от соперника (но, не после его ошибочной игры в мяч), или будет мешать сопернику. Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если, в момент удара по мячу или касания мяча кем-либо из его партнеров по команде, он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно:

- вмешивается в игру (касается мяча, который ему передал или который коснулся партнёра по команде);
- мешает сопернику;
- получает преимущество благодаря своей позиции (касается мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника).

В перечисленных случаях противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

Отсутствие нарушения

Положение «вне игры» не является нарушением правил игроком, если:

- он получает мяч, который попал к нему в результате умышленных действий соперника (за исключением умышленного отбивания);
- он получает мяч непосредственно после вбрасывания мяча из-за боковой линии, удара от ворот или углового удара.

2.1.12.Правило 12: Нарушения Правил и недисциплинированное поведение (12 часов).

Виды нарушений: Нарушения, наказываемые штрафным ударом; нарушения, наказываемые свободным ударом; нарушения, наказуемые предупреждением; нарушения, наказуемые удалением.

2.1.13.Правило 13: Штрафной/свободный удар (8 часов).

Штрафной удар.Свободный удар.Процедура. Штрафной и свободный удары, выполняемые из-за пределов штрафной площади. Свободный удар, выполняемый из пределов своей штрафной площади. Свободный удар, выполняемый из пределов штрафной площади соперника. Нарушения и наказания.

2.1.14.Правило 14: 11-метровый удар (8 часов).

История. Назначение одиннадцатиметрового удара.Процедура.Вероятность гола с пенальти.Нарушения и наказания.

2.1.15.Правило 15: Вбрасывание мяча (8 часов).

Определение.Процедура.Нарушения и наказания.Интересные особенности.

2.1.16.Правило 16: Удар от ворот (12 часов).

Определение. Процедура. Нарушения и наказания

2.1.17.Правило 17: Угловой удар(8 часов).

Угловой удар (футбол) .Пробивается угловой. Определение. Нарушения и наказания.

2.2.Различные виды спорта и подвижные игры (420 часов)

Базовый уровень (252 часа)

Для развития профессионально необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для футбола. Образовательная программа включает в себя систематические упражнения и элементы тренировки других видов спорта и подвижные игры где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов, развиваются выносливость, ловкость, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность.

2.2.1.Упражнения, развивающие общую выносливость (30часов):

Формирование общей выносливости обеспечивается выполнением упражнений при работе умеренной и большой мощности, при которых вовлекаются в работу 2/3 или более мышц тела.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

1. Медленный бег от 1 до 2 час при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130–150 уд/мин.
2. Кросс до 3 час при ЧСС 150–160 уд/мин.
3. Медленный бег при ЧСС 120–130 уд/мин до 2 час.
4. Повторный бег на отрезках (1–4 км) при ЧСС 160-180 уд/мин.
5. Быстрая ходьба до 1 час.
6. Спортивная ходьба не менее 3 км.
7. Медленное длительное плавание.
8. Передвижение на лыжах до 1 часа; бег на лыжах 5–15 км.

2.2.2.Упражнения на реакцию (30 часов)

1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по

команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры типа «салки», ручной мяч.

2. Взятие старта по одному из сигналов, например, по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным — пробежать 10 м, по свистку — сделать 5 шагов и т. п.

3. Упражнения на реакцию выбора: подвижные игры и эстафеты с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; быстрое нападение с преодолением действий защитника в баскетболе, ручном мяче.

4. Упражнения в быстром и точном переключении содного двигательного действия на другое по дополнительному сигналу. Например, по взмаху красным флажком сделать рывок, зеленым — остановиться; бег: по сигналу остановиться, по следующему сигналу — продолжить бег; игры типа «отрыв».

5. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект: эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, прием волейбольного мяча, ловля и передача 2-3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением, игра в баскетбол, волейбол, лапту, настольный теннис.

6. Упражнения на реакцию слежения: ходьба и бег по ограниченной опоре, спуск с горки на лыжах, одной лыже.

2.2.3. Упражнения, развивающие быстроту (30 часов).

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.
2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; «бой с тенью», толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.
3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком.
4. Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.
5. Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.
6. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.
7. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег;

максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.

8. Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.
9. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

2.2.4. Упражнения на ловкость (30 часов)

Ловкость.

Основной путь формирования ловкости — овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Упражнения на ловкость:

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.
2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.
4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.
5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.
6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.
7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.
8. Акробатические кувырки вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, бега, прыжка через препятствие.
9. Обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.
10. Прыжки через обруч перешагиванием, на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

2.2.5. Гимнастика (30 часов)

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два,

три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

2.2.6. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками(42 часа).

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты

Игровые упражнения для юного футболиста :«Преследование игрока»; «Передачи мяча в ограниченном пространстве»; Ведение ударами в цель»; «Кошки мышки»; «Отними мяч»; «Ведение с ударом в цель»; Передачи двух мячей»; «Смена мячей»; Передачи мяча в ограниченном пространстве»; «Сохрани мяч»; «Снайпер»; «Прием мяча с ударом в цель»; «Жонглирование мяча разными способами»; «Передача и прием мяча в кругу»; «Удар в цель после сигнала»;«Числа»; «Смена мест»; «Смена мест и направления движения в беге»; «Волк во рву»; «передача и прием мяча по прямой»; «Удар в цель»; «Ведение мяча»; «Контролируемый сильный удар головой»; «Четыре против двух»; «три против одного»; «Атака по сигналу в любые ворота»; «Три против трех с одним нейтральным»; «Двусторонняя игра 4X4 в разной организации»; «Нападающий с позиции спиной к воротам, уходит, из-под опеки и обработки мяча»; «Выход один на один»; «Теннис бол»; «Пять против двух»; «Три против двух»; «Забегание»; «Две зоны»; «Второй лишний»; «Перекасти поле»; «Розыгрыш пса и дриблинг»; «Розыгрыш пса с задней позиции».

2.2.7. Баскетбол (30 часов).

Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

2.2.8. Акробатика(30 часов).

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине,

кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Углубленный уровень(168часов)

2.2.9. Упражнения для развития равновесия (28 часов):

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
2. Упражнения на скамейке,: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Быстрые движения головой в различных направлениях.
4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положением тела или изменением направления передвижения.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Разнообразные прыжки и выпады.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
10. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
11. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

2.2.10. Упражнения на внимание (28 часов).

Эффективным средством развития внимания являются спортивные **игры с мячом.**

Переключение внимания: передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий (бег скрестным шагом, обычный бег-прыжки, семенящий бег и т.п.); преодоление полосы препятствий; ведение мяча в ранее обусловленном ритме, с изменением направления, скорости перемещения, остановками.

Для развития концентрации внимания: выполнение на технику основных упражнений различных видов спорта с особым вниманием на правильное исполнение одного из элементов.

Для развития устойчивости внимания: ведение мяча по линиям, прыжки со скакалкой, длительные передачи мяча в парах, подбрасывание мяча на ракетке для тенниса, продолжительная игра в волейбол, бадминтон.

2.2.11. Упражнения на оперативное мышление (28 часов).

Оперативное мышление развивается в процессе физического воспитания с помощью широкого применения на занятиях спортивных игр в виде упражнений, направленных на решение алгоритмических и эври-

стических (требующих творческих усилий) задач по типу развития тактического мышления футболиста, бегуна на средние дистанции.

1. Эстафеты с решением внезапно возникающих тактических задач.
2. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.
3. Игра в бадминтон, теннис, волейбол через закрытую сетку.

2.2.12. Специальные дыхательные упражнения (28 часов).

Эмоциональная устойчивость обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности и совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, саморегуляции эмоциональной напряженности.

Специальные дыхательные упражнения:

1. Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
2. Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
3. То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
4. Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию.
5. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
6. Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
7. Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
8. Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
9. Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
10. Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
11. Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
12. То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации

2.2.13. Баскетбол (28 часов).

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение

отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

2.2.14. Ручной мяч (28 часов).

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте

2. Рабочие программы по предметным областям.

1. Обязательные предметные области.

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта для базового и углубленного уровней.

Теоретические основы физической культуры и спорта – обязательная предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся.

Цель предметной области.

Дать возможность обучающемуся целостно осмыслить суть деятельности в сфере физической культуры и спорта, расширить кругозор, содействовать формированию широкого предпрофессионального мировоззрения.

Важной задачей дисциплины является:

– формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– обеспечение обучающихся основными знаниями по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека с их применением на практических занятиях и в жизни.

Теоретические знания даются в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Учебный (тематический) план по теоретическим основам физической культуры и спорта распределен на весь период обучения для базового и углубленного уровня.

	Распределение по уровням обучения	Об щ и й объ ем	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень
--	-----------------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------

№ п/п	Год обучения								СЛОЖНОСТИ				
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
			1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	
	Общий объем часов в неделю		1	1	1	3	2	3					
	Общий объем часов в год	756	462	42	42	42	126	84	126				
			294							84	84	84	42
Базовый уровень сложности (462 часа)													
1.1.1	История развития спорта	35	2	2	2	10	9	10					
1.1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	49	2	2	2	16	11	16					
1.1.3	Гигиена	63	6	6	6	17	11	17					
1.1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	56	4	4	4	17	10	17					
1.1.5	Режим дня и ЕВСК	62	6	6	6	17	10	17					
1.1.6	Основы закаливания организма, здорового образа жизни	63	6	6	6	17	11	17					
1.1.7	Основы здорового питания	67	8	8	8	16	11	16					
1.1.8	О врачебном контроле и его роли	67	8	8	8	16	11	16					
Углубленный уровень сложности (294 часов)													
1.1.9.	История развития избранного вида спорта	14								4	4	4	2
1.1.10.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	28								8	8	8	4
1.1.11.	Этические вопросы спорта	28								8	8	8	4
1.1.12.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	28								8	8	8	4
1.1.13.	Нормы и требования для присвоения спортивных знаний и спортивных разрядов по избранному виду спорта. Условия выполнения норм и требований.	28								8	8	8	4
1.1.14.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена знаний избранным видом спорта	28								8	8	8	4
1.1.15.	Основы спортивного питания.	28								8	8	8	4
1.1.16.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	28								8	8	8	4
1.1.17.	Занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	28								8	8	8	4
1.1.18.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	28								8	8	8	4
1.1.19.	Строение и функции организма человека	28								8	8	8	4

Самостоятельная работа

Цель: применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Распределение по уровням сложности и годам обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
36	2	2	2	6	4	6	4	4	4	2

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме.

Цель:

заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (с 13-19 июля).

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся 2 и 4 годов обучения годов обучения. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросы предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» настоящей программы.

Вид аттестации	Общий объем часов год	Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Итоговая аттестация	4		2		2

Текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

Оценка: «зачтено» и (или) «не зачтено» без деления на уровни.

1.2. Основы профессионального самоопределения

Углубленный уровень

Основы профессионального самоопределения направлены на 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, предпрофессиональной подготовки обучающихся.

Цель предметной области – дать представление об основах профессионального самоопределения; активизировать самопознание: побуждать к самовоспитанию, саморазвитию, самообразованию.

Важной задачей дисциплины является:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
 - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Теоретические знания даются в форме теоретических занятий.

Учебный (тематический) план по основам профессионального самоопределения распределен на период обучения углубленного уровня:

№ п/п	Распределение по уровням обучения		Углубленный уровень сложности			
	Год обучения	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов в неделю		2	3	3	5
			546	84	126	126
12.1.	Психологические основы профессионального самоопределения.	26	4	6	6	10
1.2.2.	Психологическая коррекция личности обучающегося при компромиссном выборе профессии.	48	8	12	12	16
С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов в программу включены мыслительно игровые опробования ,а также профессиональное информирование о разных профессиях находящихся в рамках инфраструктуры спортивной деятельности						
1.2.3.	Мыслительно-игровые опробования различных видов спортивной деятельности	68	8	12	12	36
Для формирования личности юного спортсмена в программу включены встречи с действующими спортсменами и тренерами других видов спорта, для обмена информации в целях приобретения им собственного опыта деятельности и общения, усвоение общественных ценностей.						
1.2.4.	Встречи с действующими спортсменами и тренерами других видов спорта	53	8	12	12	21
1.2.5.	Осознай свое отношение к миру	53	8	12	12	21
1.2.6.	Определи свою жизненную позицию	53	8	12	12	21
1.2.7.	Оглянись вокруг	48	8	12	12	16
1.2.8.	Подумайте о своих родителях.	48	8	12	12	16
1.2.9.	Подумайте о России.	48	8	12	12	16
1.2.10.	Игры, активизирующие профориентацию.	48	8	12	12	16
1.2.11.	Определи свои желания, интересы и возможности.	53	8	12	12	21

Самостоятельная работа

Цель: применение полученных знаний, умений и навыков, и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья обучающегося.

Общий объем (в часах)	Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
26	4	6	6	10

1.3. Общая физическая подготовка