


Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогического совета
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
Протокол № от августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
№ 1-87 от 31 августа 2022 г.



Директор А.Н.Кириченко

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта ФУТБОЛ
Базовый уровень
2022-2023уч.год**

Возраст обучающихся : 4-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Тренер-преподаватель
Смирнов Андрей Евгеньевич
Джабборов Диловар Бахтиерович

г.Рыльск ,2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Учебный план	7
5.	Методическая часть	14
5.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	14
5.2	Основная Физическая подготовка	17
5.3	Специальная физическая подготовка	19
5.4	Техническая подготовка	21
5.5	Тактическая подготовка	24
5.6	Различные виды сорта подвижные игры	26
5.7	Судейская подготовка	28
5.8	Специальные навыки	28
5.9	Соревновательная деятельность	33
5.10	Психологическая подготовка	33
6.	Аттестация	34
7.	Условия реализации программы	38
8.	Рабочая программа воспитания	39
9.	Техника безопасности для обучающихся на учебно-тренировочных занятиях	43
10.	Список литературы	45
11.	Приложения к программе Учебно-тематический план	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями)

Краткая характеристика вида спорта футбол

Футбол – командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2020 года и состоит из 17 правил.

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря

Юный футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист - это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений и целостные комбинации.

Данная Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;

- подготовку к освоению уровней сложности, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Адресат программы: дети 4-18 лет, желающие заниматься футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы: 8 лет.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Объем программы: Годовой учебный план рассчитан на 42 недели. 252 часа в год

Наполняемость групп: до 25 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академическому часу.

Программа предусматривает базовый уровень сложности освоения, обучающимися Программы .

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы – создание и обеспечение необходимых условий для личностного и физического развития учащихся средствами футбола, формирование интереса у детей к игре футбол; укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, футбола в частности;
- расширение кругозора учащихся, глубокое изучение истории развития футбола в мире, в России и регионе;
- обучить техническим элементам и правилам игры в футбол; обучить игровым тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований по футболу в стране, в мире;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола;

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения вести игру; развить физические

качества;

- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- способствовать укреплению здоровья средствами футбола; расширить функциональные возможности организма; привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности; воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов; профессионально ориентировать учащихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества учащегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности,
- активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физические качества и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни; сформируется культура поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного уровня, а также межличностных отношений и норм поведения.

По окончании года освоения программы учащиеся будут знать:

- об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;
- знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
- о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;
- базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- правила соревнований по футболу;
- о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;
- о видах соревнованиях, проводимых для детей и юношества в нашей стране;
- о современном состоянии футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;

уметь:

- организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
- организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту; играть в футбол с соблюдением основных правил.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 4 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, физкультурой и спортом.

Тренировочная деятельность организуется в течение 42 учебных недель и 4 недели в условиях летне-оздоровительного лагеря, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план-график

Начало учебного года	формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 42 недели Окончание учебного года - 30 июня
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем - воскресенье
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 до 21.30 часов в понедельник - суббота
Каникулярными днями являются	1-10 января. (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах; Летний спортивно-оздоровительный лагерь
Промежуточная аттестация	Декабрь май
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июля по 30 июля

Содержание занятий	1 г.у	2 г.у	3 г.у	4г.у	5 г.у	6 г.у	7 г.у	8г.у
Общая физическая подготовка	123	123	123	96	96	42	42	42
Специальная физическая подготовка	-	-	-	20	20	97	97	97
Техническая подготовка	123	120	120	94	94	52	52	52
Тактическая подготовка	-	1	1	7	7	10	10	10
Теоретическая подготовка	-	1	1	6	6	10	10	10
Психологическая подготовка	-	1	1	6	6	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7	7	7	7	7
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	10	18	18	18
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3
Общее количество часов в год	252	252	252	252	252	252	252	252
Общее количество занятий в год	126	126	126	126	126	126	126	126

Учебный план

Для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	123
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	123
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество занятий	24	24	24	22	24	22	22	22	24	22	22	252
Всего за 1 год	24	24	24	22	24	22	22	22	24	22	22	252

Для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	123
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	120
Тактическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Теоретическая подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1

Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество занятий	24	24	23	23	24	22	23	22	24	22	21	252
Всего за 1 год	24	24	23	23	24	22	23	22	24	22	21	252

Для спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	123
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	120
Тактическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Теоретическая подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество занятий	24	24	23	23	24	22	23	22	24	22	21	252
Всего за 1 год	24	24	23	23	24	22	23	22	24	22	21	252

Для спортивно-оздоровительной группы 4 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	96
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	94
Тактическая подготовка					1	1	1	1	1	1	1	7
Теоретическая подготовка						1	1	1	1	1	1	6
Психологическая подготовка						1	1	1	1	1	1	6
Инструкторская и судейская практика		1	1	1			1		1	1	1	7
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Количество занятий	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252
Всего за 1 год	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252

Для спортивно-оздоровительной группы 5 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	96
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	94
Тактическая подготовка					1	1	1	1	1	1	1	7
Теоретическая подготовка						1	1	1	1	1	1	6

Психологическая подготовка						1	1	1	1	1	1	6
Инструкторская и судейская практика		1	1	1			1		1	1	1	7
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Количество занятий	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252
Всего за 1 год	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252

Для спортивно-оздоровительной группы 6 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	42
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	97
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	52
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика		1	1	1			1	1		1	1	7
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	18
Количество занятий	21	23	24	24	24	23	24	24	23	21	21	252
Всего за 1 год	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252

Для спортивно-оздоровительной группы 7 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого

ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	42
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	97
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	52
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика		1	1	1			1	1		1	1	7
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	18
Количество занятий	21	23	24	24	24	23	24	24	23	21	21	252
Всего за 1 год	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252

Для спортивно-оздоровительной группы 8 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	IX	X	X I	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	42
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	97
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	52
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика		1	1	1			1	1		1	1	7

Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2			6
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	18
Количество занятий	21	23	24	24	24	23	24	24	23	21	21	252
Всего за 1 год	23	22	22	22	24	24	24	23	25	22	21	252

Продолжительность одного занятия спортивно-оздоровительных группах не должно превышать двух академических часов.

Режим тренировочной работы для каждого года обучения

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы(чел)
6	3	252	15-25

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Методика и содержание работы по предметным областям

5.1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый уровень сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и

спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний.

Необходимо чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж), также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

Для теоретической подготовки используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего развития личности. Значения физической культуры для подготовки юношей к трудовой деятельности и защиты Родины. Спорт в России. Массовый, народный характер российского спорта. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране. Физическая культура в российской системе образования. Коллективы физкультуры, спортивной секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы- интернаты спортивного профиля;

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи

российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства;

Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола в России, развитие его на Курской области. Значение и место футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Кубок мира, Европы, Олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, УЕФА, ФИФА. Лучшие команды, тренеры и игроки;

Гигиенические занятия и закаливание. Гигиена: общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание)

Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание: его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, среда закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма;

Режим питания и вредные привычки спортсмена. Питание: значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлений белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств на здоровье и работоспособности спортсмена;

Правила игры, организация и проведения соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллеги, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, состав команд и т.п;

Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки – мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними;

Установка перед играми. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав и характеристика игроков. Определения состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможности изменения тактического плана в процесса соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры. Использование 10-минутного перерыва в игре (после окончания первой половины игры) для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды;

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

5.2«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта,

содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Строевые упражнения – Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повторы на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов – Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки; в различных исходных положений, наклоны, повороты, круговые вращения туловища, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами – Упражнение с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе в полуприседе. Упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с повторами и приседаниями в парах и группах (вес мячей 1-4кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Координационные упражнения – Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Упражнения на снарядах: гимнастическая стена, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с поворотными скачками на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед назад) на право, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановка во время бега – выпадом прыжком и переступанием. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание набивного мяча на дальность.

Беговые упражнения – Бег на 30, 60, 100, 200м, а также на 400, 600, 800м, кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста).

Эстафеты – С бегом, с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча,

прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5.3 Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными упражнениями на последующих уровнях спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков.

Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Многоскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге “пистолет” с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в “стойке вратаря” толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и различных направлениях). Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. “челночный бег” (туда обратно): 2x10м, 4x5м: 2x15м и т.д. “Челночный бег”, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед и т.д. бег боком и спиной вперед на 10-20м на перегонки. Бег змейкой между расставленными или медленно

передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующими ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующими рывками в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для воспитания ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке повороты на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: “Живая цель”, “Салки с мячом” и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для воспитания выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры (для старшей группы). Двухсторонние игры с уменьшенным по численности составом команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.д.) большей интенсивности.

Комплексные занятия: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 5-12мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12мин. ловля мяча, отбивания мяча, ловля с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для воспитания координации.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с поворотными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением, с перекатом.

Повороты во время бега (вперед, назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

5.4 Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного и наглядного воздействия: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения – позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально- подготовительные и соревновательные упражнения – овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы – способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Техника игры для базового уровня 1, 2, 3 года.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя

направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполнения ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча – на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по не подвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча.

Вбрасывание мяча. Из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад. Откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча, в сторону, скрестным, приставным шагами и скачками.

Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения и в падение. Ловля высоколетящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди, мяча с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивания одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Техника игры для базового уровня 4, 5, 6, 7, 8 года.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резанные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, на встречу и сбоку мячу. Удары с полуклета (всеми способами). Выполнение всех ударов после остановки, ведения, рывков, посылая на короткие, средние и дальние расстояния, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой технической обстановки перед выполнением удара; маскирующий момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему, с различной скоростью и траекторией, мячу. Удары вниз и верхом вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3м).

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удары пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлечения противника (“скрещивание”); ложная передача мяча партнеру.

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону

мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами и руками в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полуполета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

5.5 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде; знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической,

технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактика игры для базового уровня 1, 2, 3 года.

Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время продвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м, или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться с друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20м) находится две группы игроков (по 5-6 чел) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактическое действие полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила “вне игры” для завершения атаки ударом по воротам, выполнять простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите. Уметь действовать в защите по принципу “зоны”, перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно

действовать при ведении мяча в игру и стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тактика игры для базового уровня 4, 5, 6,7,8 года.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары) 6-8 игроков образуют круг. Стоят на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков. В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении. Уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены места флангов и через центр; применять “скрещивание” и игру “в стенку”; начинать развивать атаки из стандартных положений.

В защите. Уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика игры вратаря. Уметь организовывать построение “стенки” при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на разных высотах мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

5.6 «Различные виды спорта и подвижные игры»

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Упражнения на гимнастических снарядах

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и

парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик,

«полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры

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

Гандбол (ручной мяч) – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом. Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Однако высокий травматизм ограничивает его использование как средство ОФП.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. 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.

Волейбол является увлекательным видом спорта, который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в футболе. Волейбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию

здорового веса. Играя в волейбол, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы. Это поможет футболисту, еще лучше проявлять себя в длительных матчах, где приходится выполнять большой объем беговой работы. Волейбол отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены:

- на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;
- на поддержание умственной и физической работоспособности;
- на снятие эмоционально-напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и введения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

5.7 «Судейская подготовка»

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

Учащийся 7-8 года обучения имеют возможность поучаствовать в организации и проведении соревнований школьников в качестве главного судьи матча или помощника главного судьи.

Спортсмены обязаны знать правила соревнований по футболу, уметь заполнять протокол матча, составлять таблицы и сетки соревнований. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства и организации, на соревнованиях школьников города и района.

В конце обучения по Программе, спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по футболу, постоянно участвовать в судействе городских и районных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

5.8 «Специальные навыки»

Существует мнение, что выделение предметной области «Специальные навыки» в качестве самостоятельного раздела на базовом уровне нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности (далее СД) даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения подготовки юных футболистов этого возраста.

В период с 8 до 10 лет тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты).

Основу подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м; бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний; ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. Основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и

«закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция 30м); то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки», тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

для игроков обороны – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

для игроков средней линии – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «в на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или

конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Методики совершенствования координации на этом возрастном отрезке, вследствие упомянутых выше причин, требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения.

Подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал технико-тактических действий и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок». Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

для центральных защитников – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

для центральных полузащитников – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения «зигзаг», обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать,

как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали; ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

Специальные навыки футболистов 16-17 лет приближаются к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки», основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, со сменой амплуа, когда защитники акцентировано выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться

значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении планирования в тренировочных занятиях необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных навыков, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону сведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1x1, 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания; двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем специальных навыков должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

5.9 Соревновательная деятельность

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

5.10 Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование

личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на базовом уровне направлена на преодоление чувства боязни мяча, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

6. АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода) обучения и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных обучающихся определяются задачами уровня сложности их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами

подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных обучающихся спортсменов, являются основанием для перевода обучающегося (спортсмена) на следующий год обучения .
4. Контроль подготовки годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития..

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий год подготовки.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в начале и конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) присваивается спортивный разряд.

Оценочные материалы

Нормативы для учащихся ДЮСШ по ОФП

№ п/п	Физические способности	Наименование упражнений	Единица измерения
1	Скоростные	Бег 30 метров	секунд
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	секунд
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	сантиметров
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	сантиметров
5	Силовые	Подтягивание на перекладине (м)	кол-во раз
		Отжимание от скамейки (д)	
6	Выносливость	6-ти минутный бег	метров

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (мальчиков и юношей)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет													
			4-5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	6,9	6,6	6,3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	4,9	4,8	4,5	4,4	4,3	4,2
		4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,2	6,0	5,7	5,4	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5	4,4
		3	7,5	7,2	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2	6,0	5,7	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8
2.	Челночный бег 3 x 10 метров, (секунд)	5	9,7	9,4	9,2	8,9	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4	7,2	7,0	6,9	6,8	6,7
		4	10,0	9,7	9,5	9,1	8,9	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9
		3	10,3	10,0	9,8	9,3	9,1	8,9	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6	7,5	7,4	7,3
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметр)	5	125	130	135	145	165	175	190	200	220	230	240	250	260	270
		4	120	125	130	140	150	160	175	190	200	210	220	230	240	250
		3	115	120	125	135	140	145	160	170	180	190	200	210	220	230
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр)	5	5	7	8	8	9	10	9	8	9	10	11	12	13	14
		4	3	5	6	7	8	9	8	7	8	9	9	9	10	11
		3	1	3	4	5	6	7	6	5	6	7	7	7	8	9
5.	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	5	2	3	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	13	14
		4	1	2	3	4	4	4	5	5	6	7	8	10	11	12
		3	0	1	2	3	3	3	4	4	5	6	7	8	8	8
6.	6-ти минутный бег, (метров)	5	600*	800*	1000*	1100*	1200*	1200*	1300*	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600
		4	400*	600*	900*	1050*	1100*	1100*	1150*	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450
		3	200*	400*	800*	1000*	1000*	1000*	1050*	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350

* - без учета времени

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (девочки и девушки)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет													
			5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	7,2	6,9	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,5	7,2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,7	5,4	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5
		3	7,8	7,5	7,1	7,1	6,9	6,7	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0
2.	Челночный бег 3 x 10 метров, (секунд)	5	9,9	9,6	9,4	9,5	9,2	8,8	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		4	10,2	9,9	9,7	9,8	9,5	9,2	9,0	8,6	8,3	8,2	8,1	7,9	7,7	7,5
		3	10,5	10,2	10,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметр)	5	120	125	130	130	150	160	170	190	200	215	225	235	240	250
		4	115	120	125	125	140	150	160	175	185	205	215	220	225	240
		3	110	115	120	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр)	5	6	8	9	10	11	12	11	10	11	12	13	14	15	16
		4	4	6	7	8	9	10	9	8	9	10	10	10	11	12
		3	2	4	5	6	7	8	7	6	7	8	8	8	9	10
5.	Отжимание от скамейке, (кол-во раз)	5	6	8	10	12	13	14	15	18	19	20	22	24	26	28
		4	4	6	8	10	11	12	13	15	16	17	19	21	23	25
		3	2	4	6	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
6.	6-ти минутный бег, (метр)	5	400*	600*	800*	900*	1000*	1050*	1100*	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
		4	200*	400*	600*	850*	900*	950*	1050*	1100	1150	1150	1200	1250	1300	1350
		3	100*	200*	400*	800*	800*	900*	1000*	1000	1050	1050	1100	1150	1200	1250

* - без учета времени

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические принципы спортивной тренировки

- Сознательности и активности
- Принцип систематичности
- Принцип наглядности
- Доступности и индивидуализации
- Прогрессирования

Основные средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- Специфические: соревновательные, специальные;
- Неспецифические: общеподготовительные, специально-подготовительные;

Методы спортивной тренировки

- Словесные
- Наглядные
- Практические

Материально-технические условия

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал с сеткой;
- Ворота;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки;
- Гимнастические маты

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «футбол» имеет высшее образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

Структура занятий

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

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

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

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

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Основные направления деятельности.

- Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;

- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

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

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В

подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- Занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственный
1.	Формирований учебных групп.	до 10 сентября	Тренер- преподаватель
2.	Работа с родителями и детьми с целью привлечения детей к занятию спортом.	октябрь	Тренер- преподаватель
3.	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних.	ноябрь	Тренер- преподаватель
4.	Новогодняя акция «Безопасные каникулы»	декабрь	Тренер- преподаватель
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	январь	Тренер- преподаватель

6.	«Веселые старты» между учебными группами, посвященные «Дню защитника Отечества»	февраль	Тренер-преподаватель
7.	Конкурс рисунков на тему «Мама, папа, я-спортивная семья».	март	Тренер-преподаватель
8.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	апрель	Тренер-преподаватель
9.	Организация и проведение соревнований посвященных «Дню Победы».	май	Тренер-преподаватель

9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Требования техники безопасности

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется. Общие требования к занятиям футболом:

- к занятиям футболом допускаются учащиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- при проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; выполнение упражнений без разминки;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы;
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- надеть спортивный костюм (спортивную форму, экипировку) и спортивную обувь на нескользкой подошве или бутсы;
- подготовиться к проведению разминки.

Требования безопасности во время занятий

- при групповом занятии исключить грубую игру; не выполнять подкаты на неровном, сухом грунте;
- не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятия

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм (спортивную форму, экипировку) и спортивную обувь или ботсы;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

Нормативные документы :

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);
8. Методические рекомендации: - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Литература использованная при составлении программы:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин, - Липецк: Арес, 2004. - 496 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
4. Губа В. П., Лексаков А. В., М. С Полишкис и [и др.] Теория и методика футбола учебник под общ. ред. В. П Губы, А. В. Лексакова – 3-е изд., стереотип. – М.: Спорт, Человек, 2020. – 624 с. ISBN 978-5-906-132-39-0. – Текст: непосредственный
5. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X. – Текст: непосредственный.
6. Журавин М.Л., Загрядская О.В, Казакевич Н.В. и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова Гимнастика: Учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений /.. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с. ISBN 5-7695-1194-4. – Текст: непосредственный.

7. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки /С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров.- М.; Terra-Спорт, 2000.- 86 с.

8. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

9.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с. –(сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-7256-5. – Текст: непосредственный.

10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд.– М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1.Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. О. Борсиова. – М.:Советский спорт, 2007. – 132 с. ISBN 978-5-9718-0220-4.Текст: непосредственный.

2.Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с. ISBN 978-5-09-029-930-5. Текст: непосредственный.

3.Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко . – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с. ISBN 5-9746-0029-0. – Текст: непосредственный.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru>. Текст: электронный.

2.Министерство образования и науки РФ: официальный сайт. – URL: <http://минобрнауки.рф> Текст: электронный.

3.Министерство спорта, туризма и молодежной политики: официальный сайт. – URL: <http://minstm.gov.ru> Текст: электронный.

4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – URL: <http://sportedu.ru>.Текст: электронный.

5.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – URL: <http://lesgaft.spb.ru>Текст: электронный.

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: официальный сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> Текст: электронный.

