

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер» г. Орска

УТВЕРЖДЕНА
на педсовете МАУДО «ДЮСШ «Лидер» г. Орска
протокол № 7 от 15 марта 2016 г.
Директор И.А. Родионов



Дополнительная предпрофессиональная программа по ФУТБОЛУ

Срок реализации программы: 8 лет
Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте от 8 до 16 лет

Составители:
Старший инструктор-методист:
Романова Валерия Анатольевна
Инструктор-методист: Искрина
Татьяна Владимировна
Тренер-преподаватель первой
квалификационной категории:
Бостан Сергей Иванович

Рецензенты:

Тартыгин Владимир Михайлович – руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей категории по физическому воспитанию ГАПОУ
«Педколледж» г. Орска
Феттер Марина Геннадьевна – эксперт аттестационной комиссии
профессиональной деятельности педагогических работников, учитель
высшей категории МОАУ СОШ № 24 г. Орска.



Орск 2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика вида спорта – футбол.....	4
1.2 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) футболиста.....	5
2 Учебный план.....	11
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	11
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	12
3 Методическая часть.....	13
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки..	13
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	27
3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок	30
4. Система контроля и зачетные требования Программы.....	31
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	31
4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся	38
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу освоения спортивной подготовки	39
5. Информационное обеспечение Программы.....	41
5.1 Список литературы.....	41
5.2 Перечень аудиовизуальных средств.....	41
5.3 Перечень Интернет – ресурсов.....	42

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее Программа) составлена в соответствии с: действующими нормативно-правовыми законодательными актами: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта России от 27.03.2013 г. №147 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1 Характеристика вида спорта – футбол.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

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

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

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

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) самбиста.

Система многолетней спортивной подготовки футболиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.
- Срок обучения по программе составляет 8 лет, рассчитана Программа на два этапа подготовки:
 - начальный – до 3 лет,
 - тренировочный: - (период базовой подготовки) – до 2 лет,
 - (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Зачисление детей на обучение по данной Программе производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающих), за счет средств муниципального бюджета. При зачислении детей на обучение по образовательной программе требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 8 лет. Максимальный возраст – 18 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения). В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники данного вида спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине футбол;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Наполняемость групп. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Таблица 1 – Рекомендуемая наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед
Этап начальной подготовки	8	1 год	12-19	6
		2 год	12-19	7
		3 год	12-19	7

Тренировочный этап (период базовой подготовки и период спортивной специализации)	10	1 год	12-17	9
		2 год	12-17	9
		3 год	12-17	12
		4 год	12-17	12
		5 год	12-17	12

Примечание: Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами игры: падениями, самостраховкой, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

2. Учебный план

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка не менее 10 %
- общая физическая подготовка от 10 до 20 %,
- специальная физическая подготовка от 10 до 20 %,
- избранный вид спорта не менее 45 %,
- самостоятельная работа обучающихся до 10 % (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных , проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациям

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	19	47	47	70	70	82	82	82
Специальная физическая подготовка	125	15	15	47	47	56	56	56
Техническая подготовка	34	146	146	140	140	187	187	187
Тактическая,	75	40	40	52	52	62	62	62

теоритическая и психологическая подготовка								
Технико-тактическая подготовка	19	94	94	122	122	187	187	187
Участие в соревнованиях	6	22	22	37	37	50	50	50
Количество часов в неделю	312	7	7	9	9	12	12	12
Всего часов на 52 недели	19	364	364	468	468	624	624	624

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (период) базовой подготовки – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

3 Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

3.1.1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Тактическая подготовка.

10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
11. Основы методики обучения и тренировки.
12. Планирование спортивной тренировки и учет.
13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь

3.1.2. Физическая подготовка (для всех видов возрастных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп)

Занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения из общей разминки.

Упражнения из специальной разминки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнение на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения.

Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на расслабление мышц.

Дыхательные упражнения.

Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и физической подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на ловкость и гибкость.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения на расслабление мышц.

Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и тактической подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег (разные варианты).

Упражнения с мячом (в парах и в больших группах).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и дыхательные.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Общие	Специальные
Преимущественно развивающие силу: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Поднимание тяжестей. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением. 6. Борьба.	Преимущественно развивающие силу 1. Удары по мячу. 2. Толчки туловищем. 3. Отбор мяча ногой. 4. Вбрасывание мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)
Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 7. Ручной мяч.	Преимущественно развивающие быстроту: 1. Повторный бег с мячом. 2. Переменный бег с мячом. 3. Ускорения с мячом. 4. Старты с мячом.
Преимущественно развивающие выносливость: 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные вылазки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей.	Преимущественно развивающие выносливость: 1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
Преимущественно развивающие ловкость: 1. Акробатика.	Преимущественно развивающие ловкость: 1. Жонглирование мяча ногами и головой.

2. Гимнастика.	2. Доставание головой высоко
3. Прыжки.	подвешенного мяча. 3. Ведение мяча головой. 4. Удары по мячу у стенки и сетки. 5. Жонглирование мяча руками (для вратарей) 6. Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

3.1.3. Тактическая подготовка

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников,</i>	<i>полузащитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным

	способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для вратарей:</i>	
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры:

	баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при введении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

3.1.4. Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<u>Техника передвижения:</u> Бег обычный Остановки Повороты Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом Сочетание разных способов бега Прыжки Сочетание приемов техники передвижения	 1 2 3 4 5 6 7	1
<u>Удары по мячу ногой:</u> Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу Внутренней частью подъема по неподвижному мячу Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по неподвижному мячу Средней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по летящему мячу Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу Резанные по неподвижному и катящемуся мячу Носком Пяткой С поворотом, через себя в падении	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	2

<u>Удары по мячу головой:</u> Средней частью лба на месте Средней частью лба в прыжке Боковой частью лба на месте и в прыжке В падении	 1 2 3 4	3
<u>Остановки мяча:</u> Катящегося мяча подошвой Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы Бедром Грудью Средней частью подъема С переводом Головой	 1 2 3 4 5 6 7 8	4
<u>Ведение мяча:</u> Внешней частью подъема Средней частью подъема Внутренней частью подъема Носком Внутренней стороной стопы С изменением направления	 1 2 3 4 5 6	5
1	2	3
<u>Обманные движения:</u> Уходом Ударом ногой Остановкой ногой Ударом головой Остановкой туловищем Остановкой головой	1 2 3 4 5 6	6
<u>Отбор мяча:</u> Ударом в выпаде Остановкой ногой в выпаде Ударом в подкате Остановкой в подкате Толчком плеча	 1 2 3 4 5	7
<u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u> С места С разбега В падении	 1 2 3	8

Воспитательная работа

Важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе на УТ сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

3.1.5. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Программой по футболу предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям футбола, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.1.9. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

3.1.10 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по футболу.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в футболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминки, основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в футболе и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением

упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планоно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмен должен знать правила соревнований по футболу, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- Строго выполнять правила проведения игры.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Оборудование и инвентарь.

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

1.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12
Количество тренировок в неделю	4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-7	5-7	5-7
Общее количество часов в год	312	364	364	468	468	624	624	624
Общее количество тренировок в год	208	260	260	312	312	364	364	364

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для оценки результатов освоения Программы (для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные инструменты)

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».

9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.

30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

Дополнения

Учащийся в ходе освоения программы должен освоить термины и понятия футбольного словаря:

Арбитр, аритмия, атака, аут, блицтурнир, «брать игрока», видеть поле, владеть инициативой, воздушная дуэль, войти в игру, выкатить мяч, выбор места, «вытянуть соперника на себя», выход один на один, глубина обороны и атаки, глубокий рейд, голевой момент, грамотная игра, «девятка», динамика игры, диспетчер, дриблинг, жестикуляция, знание соперника, играть широко, игровая интуиция, игровая дисциплина, искусственное положение «вне игры», класс игры, комбинационная игра, контратака, лидер, ложный маневр, мертвый мяч, навязать свою силу, «недодача» мяч, острый пас, полевой игрок, прострельный удар, разбор игры, синхронные действия, «скрещивание», стандартные положения, «стенка», стоппер, тянуть время, укрыть мяч, установка на игру, финал, фланговый проход.

Система контроля и зачетные требования

Контрольно-переводные нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп НП нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп Т(СС) выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Контрольные нормативы общефизической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Контрольные нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 сек)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 сек)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 сек)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 сек)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 сек)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)	Тройной прыжок (не менее 580 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)

Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
2. Преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
4. Своевременное начало спортивной специализации;
5. Постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки;

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;
7. Учет закономерностей возрастного и полового развития;
8. Постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов 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 и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа 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. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 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. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

4.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.1 данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки

не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовки.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

5. Перечень информационного обеспечения Программы

5.1. Список литературы

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденному приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147;
2. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2011 г.
3. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательство Москва, 1996 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
5. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977
6. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1969
7. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
8. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
9. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
10. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол/>
2. www.rfs.ru/rfs/play_football/
3. www.redwhite.ru/infafootball/
4. rsport.ru/football
5. footballomen.com
6. xsport.ua/football
7. www.football.by
8. www.footballguru.org
9. www.vseprosport.ru/news/football