

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕМОНТНЕНСКАЯ РАЙОННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 16.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО Ремонтненской
районной ДЮСШ
Машин А.И. Волохов
приказ № 53 от 26.08.2021



Дополнительная предпрофессиональная программа
«Футбол»
Физкультурно-спортивной направленности
Базовый и углубленный уровень сложности

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:

А.И. Волохов – директор МБУДО Ремонтненской
районной ДЮСШ, тренер-преподаватель по
футболу
А.А. Легещич – тренер-преподаватель по футболу
М.И. Буцкий – тренер-преподаватель по футболу

Рецензенты программы:

Титаренко Л.И., заместитель директора МБУДО
Ремонтненской районной ДЮСШ
Волохова Т.В., инструктор-методист МБУДО
Ремонтненской районной ДЮСШ, районный
эксперт профессиональной деятельности и оценки
уровня профессиональной компетентности
педагогов

с. Ремонтное
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный
3. Методическая часть.
4. План воспитательной и профориентационной работы
5. Система контроля и зачетные требования.
6. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительные сведения о профессиональной деятельности выпускников и о

уровней подгласебекиПрявряма) основным документ
направленность и содержание учебноФутбМБУДОа в
Ремонтнеюснкой рДаОСШ.

Программработаответствии с:

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной, воспитательной, физкультурно-спортивной деятельности в организациях дополнительного образования детей»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной, воспитательной, физкультурно-спортивной деятельности в организациях дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования Ростовской области от 01.08.2013 г. «Рекомендации к регламентации образовательных программ»;
- СП 2.4.2.64. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям оздоровления и отдыха детей и молодежи санитарино-курортного назначения (СанПиН 2.4.2.64.2020 № 28)
- типовой –урешфорованнойфортивной подююшвкнихд спортивных школ, специализированныхшкодетослюмпий «Футбол».

Направленностьфизкультурынаумножениеиразвитиефизической культурыи спорта.

Цель программы – формирование необходимых умений и навыков для развития личности, успешное участие в физической культуре и спорте посредством занятий в области физической культуры и спорта.

Задачи

Образовательная:

- овладение техникой и тактикой игры в футбол;
- формирование и развитие физических качеств и способностей в соответствии с индивидуальными потребностями в физическом, совершенствовании.
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Развивающая:

- развитие у учащихся основных двигательных качеств: скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации движений;
- формирование умений самостоятельного выполнения физических упражнений.

Воспитательная:

- воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в коллективе, ответственности, самостоятельности, активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, трудолюбия, уважения к товарищам, умения работать в команде.

Характеристика. Футбол – командная игра, в которой команда должна забить как можно больше мячей в ворота соперника. Игра характеризуется индивидуальным ведением и передачей мяча партнерам по команде, кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше мячей.

По популярности и распространенности на планете футбол является самым популярным видом спорта. Футбол является олимпийским видом спорта, членами международной федерации (ФИФА) являются 211 национальных федераций. Во многих странах футбол является объектом национальной гордости, что во многом проявляется к футболу, и тем процессам, которые

Эта игра имеет огромный ряд особенностей, она популярна. Футбол общедоступен. Для того чтобы площадка и ворота. Поэтому многие профессионалы «дворового» футбола. В эту игру можно играть в любое время года.

В результате занятий футбол улучшает работу кровеносной и дыхательной системы, координация, быстрота мышления, ловкость, выносливость, характерные и выносливые качества. Футбол это прежде всего командная игра, где исход зависит от каждого игрока в отдельности, команда также зависит от каждого игрока. Но футбол основан на командных взаимодействиях индивидуальной техники каждого игрока, умения соперника. Поэтому, на начальных этапах многолетнее обучение технике игровых действий и координационных способностей юных футболистов. физической и технической подготовленности и нарастающей.

Минимальный возраст для начала обучения составляет 7 лет. Наполняемость групп зависит от уровня сложности обучения.

Наполняемость групп зависит от уровня сложности обучения.

| Этап подготовки | Уровень сложности | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|------------------------|-------------------------------|--|---|--|---|
| 7-й, 8-й года обучения | Углубленный уровень сложности | 10 | 18 | 12 | Выполнение нормативов ОФП и СФП по |
| | | 10 | 18 | 12 | Выполнение нормативов ОФП и СФП по |
| 6-й год обучения | Базовый уровень сложности | 12 | 18 | 10 | Выполнение нормативов ОФП и СФП по |
| 5-й год обучения | | 12 | 20 | 10 | Выполнение нормативов ОФП и СФП по |
| 4-й год обучения | | 12 | 20 | 8 | Выполнение нормативов ОФП и СФП по |
| 3-й год обучения | | 15 | 20 | 8 | Выполнение нормативов ОФП по |
| 2-й год обучения | | 15 | 25 | 6 | Выполнение нормативов ОФП по |
| 1-й год обучения | 15 | 25 | 6 | Выполнение нормативов ОФП по | |

В основу комплектования учебных групп положены возрастные закономерности формирования спортивной команды. Группы формируются по возрасту и уровню подготовки. Условия:

- разница в уровнях спортивного мастерства между спортивными разрядами (званиями);
- разница в возрасте не должна превышать двух лет (по возрасту);
- для командных игровых видов спорта разница в уровне игровых составов с учетом соблюдения правил соревнований.

занятиях.

Максимальный состав группы определяется с учетом значимости. Примечание: в футболе максимальный состав группы проведения официальных спортивных соревнований участия в них.

Срок обучения детей и подростков по программе обязателен. Весь учебный материал распределен в соответствии с комплексом задач по футболу и рассчитан на последовательное усвоение теоретических знаний, практических умений, навыков. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется в соответствии с требованиями к организации учебного процесса. Соблюдение основных положений программы при организации учебного процесса является основным условием соответствия уровня двигательных возможностей футболистов со степенью сложности изучаемых тем. Завершается обучение обучающихся с целью подготовки к дальнейшей возможности перехода на программу высшего уровня. Осуществляется по результатам промежуточной аттестации, в соответствии с определением уровня физической подготовки, в соответствии с требованиями к организации учебного процесса. Перевод обучающихся по годам обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, по рекомендации преподавателя, решением тренерского совета в порядке исключения, могут быть отчислены с заданным сроком.

В группы зачисляются дети на основании заявления (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих противопоказаний к занятиям футболом. Группы формируются с учетом индивидуальных особенностей развития каждой группы устанавливается программа работы.

Планируемые результаты освоения образовательной программы
Основными показателями качества образования обучающихся является выполнение контрольных нормативов по физической подготовке;
- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня так же:
- устойчивость интереса обучающихся к занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическими условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации обучающихся;
- формирование у молодого поколения мировоззренческих ценностей и жизненной позиции.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки обучающихся определяется в зависимости от объема основных возрастных годов обучения. При составлении учебного плана, возрастных особенностей обучающихся, методических особенностей.

Таким образом, при составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности.

предпосылки к решению поставленных перед каждым
Основными методами учебно-тренировочного процесса являются:
-Теоретические и групповые практические занятия,
-Тренировки по индивидуальным планам,
-Календарные соревнования,
-Учебные и контрольные игры,
-Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
-Воспитательные профилактические и оздоровительные мероприятия

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 46 НЕДЕЛЬ

| Год обуче | Календарный график | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | | |
|--------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|----------------|-------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|------------------|--------|-------|
| | сентяб | октябр | ноябрь | декабр | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Аудитор заняти | Практи и зан | Самосте льная работ | Промеж очная аттест | Итогов аттест | Канику | Всего |
| 1 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | | 16 | - | 248 | 28 | 4 | - | | 276 |
| 2 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | | 16 | - | 248 | 28 | 4 | - | | 276 |
| 3 | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 32 | 34 | 36 | 34 | 34 | | 22 | - | 330 | 38 | 4 | - | | 368 |
| 4 | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 32 | 34 | 36 | 34 | 34 | | 22 | - | 330 | 38 | 4 | - | | 368 |
| 5 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | | 30 | - | 406 | 54 | 4 | - | | 460 |
| 6 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | | 30 | - | 406 | 54 | 4 | - | | 460 |
| 7 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | | 32 | - | 498 | 54 | 4 | - | | 552 |
| 8 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | | 32 | - | 498 | 54 | | 5 | | 552 |

Соотношение объемов тренировок обучающимся, в том числе по индивидуальным планам, в учебном году по сравнению с количеством занятий по учебным предметам самостоятельно

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| № п / | Наименование пред | Общий объем ч в прог | % соотноше | | БУ 1 г. | БУ 2 г. | БУ 3 г. | БУ 4 г. | БУ 5 г. | БУ 6 г. | УУ 1 г. | УУ 2 г. |
|--|------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | Баз. уровне | Углу уровне | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Общий объем ч | | 3312 | | | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 | 552 | 552 |
| Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические физической кул | 324 | 10 % | 10 % | 28 | 28 | 36 | 36 | 46 | 46 | 52 | 52 |
| 2. | ОФП | 652 | 30% | | 82 | 82 | 110 | 110 | 134 | 134 | | |
| 3. | ОФП и СФП | 166 | | 15% | | | | | | | 83 | 83 |
| 4. | Вид спорта | 986 | 30% | 30% | 82 | 82 | 110 | 110 | 134 | 134 | 167 | 167 |
| 4.1 | Техническая по | 606 | 18% | 19 % | 50 | 50 | 68 | 68 | 76 | 76 | 107 | 107 |
| 4.2 | Самостоят. под | 344 | 10 % | 10 % | 28 | 28 | 38 | 38 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 4.3 | Промежут. атте | 24 | 2% | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| 4.4 | Итоговая аттес | 12 | | 1% | | | | | | | 6 | 6 |
| 5. | Основы проф. самоопределени | 220 | | 20% | | | | | | | 110 | 110 |
| Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Различные виды с подвижные игры | 398 | 15% | 5% | 42 | 42 | 55 | 55 | 74 | 74 | 28 | 28 |
| 7. | Судейская подгот | 56 | | 5% | | | | | | | 28 | 28 |
| 8. | Физкультурные и мероприятия | 170 | 5% | 5% | 14 | 14 | 19 | 19 | 24 | 24 | 28 | 28 |
| 9. | Специальная физкультура | 170 | 5% | 5% | 14 | 14 | 19 | 19 | 24 | 24 | 28 | 28 |
| 10. | Спорт. образующие с | 170 | 5% | 5% | 14 | 14 | 19 | 19 | 24 | 24 | 28 | 28 |

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы (далее – предметных областей) осуществляется в том числе с использованием различных форм и методов обучения, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия, а также самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

При изучении вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Р а с п и с а н и е учебных групп составляется **МБ У Д Ф Ж** **Д а м с к я н а ц и о н н ы й с г р а ф и ц н н о й** Д Ю С Ш с учетом и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования аренду

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть **н р б н р й м м в т е р д а р ж и о** у с подготовки, его преемственность, последо распределение в годичных циклах. Даны рек соревновательных нагрузок и **о б у р е н и я з ы а е ц о и р я р а** комплексного контроля; **п м р а и т в е р д и е а н т ы** п и р а к т и ч е с к о р е к о м е н д а ц и - п р и в и р у е в б н н о й

Объем учебной нагрузки

| Показатель учебной нагрузки | Уровень сложности программ | | | |
|--------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности |
| | 1-2 года обучения | 3-4 года обучения | 5-6 годы обучения | 7-8 годы обучения |
| Количество недель | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 460 | 552 |
| Общее количество тренировок | 138 | 184 | 230 | 230-276 |

Соотношение объемов обучения по предметным областям к общему объему учебного плана в областном физкультурно-спортивном центре (в процентах и часах)

| Раздел | Уровень сложности | | | |
|---|---------------------------|----------|----------|-------------------------------|
| | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности |
| | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 %//28 | 10 %//36 | 10 %//46 | 10 %//52 |
| ОФП | 30%//82 | 30%//110 | 30%//134 | |
| ОФП и СФП | | | | 15%//83 |
| Виды спорта | 30%//82 | 30%//110 | 30%//134 | 30%//167 |
| Основы самоопределения личности | | | | 20%//110 |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 15%//42 | 15%//55 | 15%//74 | 5%//28 |
| Судейская подготовка | | | | 5%//28 |
| Физкультурно-спортивные мероприятия | 5%//14 | 5%//19 | 5%//24 | 5%//28 |
| Специальные навыки | 5%//14 | 5%//19 | 5%//24 | 5%//28 |
| Спорт и оздоровление | 5%//14 | 5%//19 | 5%//24 | 5%//28 |

В процессе реализации Программы по соотношению объемов обучения по предмету к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме учебного плана;
- вариативные предметные области;
- организация совместных мероприятий физкультурно-спортивными организациями.

Методика и содержание работы по предмету

В программе для каждого года обучения предусмотрены объемы тренировочных нагрузок, обеспечивающих построения годичного тренировочного процесса должного уровня физической подготовки футболистов.

Этапы по 1, 2, 3 годам (обучающий уровень сложности)

Основная цель – обеспечение всесторонней овладения обучающимися.

Основные задачи обучения

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое улучшение приспособленности организма;
- 2) повышение уровня физической работоспособности организма, содействию гармонизации физического развития;
- 3) развитие физических способностей (силы, скорости, координационных, выносливости) с занятием футболом;
- 4) освоение комплексов общеподготовительных упражнений;
- 5) формирование личности.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самообороны (кувырки);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивного мяча);
- 6) скандинавские уличные гимнастические упражнения в виде комплекса;
- 7) гимнастические упражнения в долей;
- 8) упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы – упражнения: разминка, основная часть, восстановление, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки

1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важным является закладывание основы дальнейшего совершенствования как на каких-либо других этапах обучения, так и в детском возрасте. Действительно, это способствует развитию отдельных вегетативных

функций организма.

На 1-, 2-, 3- годах обучения целесообразно сочетать с индивидуальной подготовкой и целенаправленно включать в специально подобранных упражнениях с учетом подготовительных мероприятий.

На 1-, 2-, 3- годах обучения целесообразно у (подготовительный, соревновательный) вводят своеобразие подготовительным периодом обучения.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся развиваться физическими качествами, занятиями необходимо овладеть отдельных его особенностей. Облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году избранного вида спорта. Эффективность обучения зависит от уровня развития.

Применение на начальных годах занятий упражнений с определенными характеристиками, направленными способствует более успешному развитию.

Методика контроля

Контроль на первых годах обучения цели и решения поставленных задач регулярно и своевременно, контроль эффективности.

Контроль за эффективностью физической подготовки специальных упражнений по годам представлены тестами.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем выступая на соревнованиях. Особенности метода. Программа соревнований строго соответствовать с одними из них.

4-й, 5-, 6- года обучения (высокий уровень сложности)

Основная цель обучения: овладеть техникой футбола

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- 2) улучшение специальной подготовки спортсменов с формированием навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям;
- 4) обучение и совершенствование технических действий;
- 5) формирование качеств личности;
- 6) получение коммуникативных навыков, опыта приобретения соревновательного опыта.

Основные средства: упражнения для подготовки специальных упражнений комплекс специальных упражнений.

игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления работы по развитию физических качеств и совершенствованию техники в этом этапе становится более специализированной, направленной на правильный подбор средств и методов обучения и воспитания спортсменов. Этап характеризуется переходом к более высокому уровню тренировочных нагрузок, увеличением объема и сложности физической подготовки. В этот период приобретаются черты углубленного специализированного тренинга. За последние годы в большей степени увеличивается интенсивность подготовки и специальной выносливости различных мышечных групп под воздействием, т.е. применяются всевозможные комплексы или тренажерные устройства. Учитываются: величину отягощения; количество повторений в каждом подходе; продолжительность отдыха.

Методика контроля должна быть направлена на контроль за подготовкой юных футболистов. Этапный и вносимый в программу тренировок реальный контроль обучающихся за частотой, качеством, телом, общим самочувствием. Педагог текущего, этапного контроля должен контролировать физическую, техническую, тактическую и функциональную подготовку обучающихся, соблюдение нормативов и обязательных показателей. **Участие** в соревнованиях от уровня подготовки календаря соревнований, выполнения требований к соревновательной практике и функциональным возможностям спортсменов. Соревновательная практика проводится в различных формах: индивидуальной, групповой, командной.

7-й, 8-й года обучения (высокий уровень сложности)

В группах рассматриваются пути совершенствования спортсмена и его специализация.

Основная цель работы с спортсменами на этом этапе - достижение с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебного процесса:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее развитие; улучшение приспособленности организма;
- 2) развитие способности к проявлению индивидуальных специфических условий занятий футболом;
- 3) совершенствование технико-тактических навыков;
- 4) приобретение практического опыта.

Методы работы: индивидуальный, групповой, командный, соревновательный, контрольный, игровой, повторный.

Организационные указания на проведение

К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Х И С П Ы Т А Н И Й

Многолетнюю подготовку целесообразно специфическую систему со свойствами возможностей обучающихся. В ее фундаменте лежат практически не обозримое множество операций, отражающих специфику развития личности обучающихся периоды жизни (школы, вузы) (в частности, периоды деятельности, службы) в дальнейшем. В процессе тренировок с ними взаимодействуют значительные из. Спортивная тренировка обучающихся, и ее методические и организационные особенности.

1. Тренировочные занятия с обучающимися достигают в первую очередь высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные на функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий не обойтись без гигиены, соблюдения режима за здоровьем, подготовленности к нагрузкам.

4. Надежной основой успеха обучающихся являются навыки, всестороннее развитие их возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенно спроектированные в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки представляет собой комплекс тренировок, соревнований. На протяжении обучения должны овладеть техникой специализации, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для всех групп соответствует их особенностям и физическим возможностям спортивной подготовленностью и возрасту преподавателей к его освоению.

Наиболее благоприятным возрастом для образования динамических стереотипов (связанных с мышечной силой) очень важно, чтобы имелось большое количество двигательных навыков. В процессе протекания нервно-мышечной адаптации главным образом выступают мышечные волокна («мышечного каркаса») которые в обычных условиях (мышцы живота, мышцы туловища, шеи, отведения конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей). В этом возрасте нельзя включать максимальными и продолжительными мышечными усилиями не должно превышать 1/2 от максимальной силы. Созревание мышечной силы происходит в раннем биологический возраст, могут быть силовые

К 14 годам можно применять силовые упражнения, избегая при этом задержек дыхания.

В возрасте 15 лет упражнения с отягощениями силовую направленность, т.е. упражнения с проявлением (статический режим, с сочетанием силы и скорости, с акцентом на быстроту) в целом должно быть подчинено развитию силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность (до 12 лет), является благоприятной для двигательной реакции и быстрой адаптации к спортивным играм, а также к нагрузкам, обусловленным перемещением.

В возрасте 13 лет значительное место в структуре занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных как скоростных характеристик — в беге, прыжках, различных видах гимнастики.

Максимальная скорость бега увеличивается с возрастом. Большое место занимают спринтерские отрезки (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания необходимо учитывать заданиями по расслаблению мышц, особенно в упражнениях.

Выносливость на различных этапах возрастает неравномерно. Увеличение разветвленности и окислительной способности организма, обеспечивающих выносливость, в период полового созревания. В 10-12 лет в основном обеспечивается эффективность тренировки. В дальнейшем, особенно в последние годы, когда организм развивается, выносливость повышается.

Для воспитания выносливости следует использовать скорость передвижения в равномерном темпе на дистанции; повторять интервалами отдыха (1-2 мин) и игровых упражнений (1-2 мин) с частотой 1-2 раза в день.

Способность к работе в анаэробных гликолизе, у детей подростков и подростков. Поэтому тренировочные занятия должны давать после предварительного разогрева анаэробного характера. Чем выше возраст обучающегося, тем больше специализированные нагрузки, энергетические процессы.

Систематическое выполнение тренировочных упражнений целесообразно планировать. Воспитание гибкости осуществляется амплитудой (движениями и ногами, наклоны туловищем и т.д.).

При силовой тренировке необходимо растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на физическую подготовку, которая обеспечивает развитие основных физических качеств, гибкости; улучшение координационных навыков; повышение скорости организма; достижение высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание физической подготовке. Элементы общей физической подготовки во всех упражнениях необходимо учитывать в процессе тренировок.

группы, так и на весь о ругарнаи ж нме нви я ц ед л о я м , м ы ч
упражнениями для мышц ьншцг , с пуишнрв я жн е нн и я м д л я д л
брюшного пресса, исходные положения и т. п.

При планировании тренировочных групп у жо
необходимо учитывать особенности выпвоол нвнннх
упражнений (интенсивность а б о т д щ р и д о л ж ю т с я б о л ь ш о м у
количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна
способности специфические для футб о в а е н и ю
технических приемов.

Овладение техникой – пирфорые св футб о ж н и
Обучающихся необходимо убедить, что р е д б л у а е т д с о я
большое трудолюбие, проявление е г р в у ш ш а х н н а ч а л
подготовки велика роль п р б в я о н е ж к и н и к ш о в а з л а л
приема. Необходимо пвонигмаяниео ю а б р а к ц а ч т е с т в е
выполнения изучаемых приемов.

При совершенствовании технических прием
условия их выполнения, максимальь у ч и т р в и б т н и ж а
эффективность совершенствования б у ч а ю щ и х н с и я ч е з ж а ч
выше при использовании и в н в т е р н е т н а и р р я о . в к а х п o д с o б
Во всех возрастных группах особое

совершенствованию б ы с т р о т н ы х в ы г е о х л н н и е ч н е и с я к и х o т
комбинаций из нескольких приемов, з р а т е л а ж ж e п
контроля.

Тактическая подготовка играет в е Д о у щ у о о м у р o
важно, чтобы при выполнении люб и о р е д е х л н н и e
тактические задачи. Тактич е с к а я о л н е с н д и я o т п o р в c k a
упражнений, включающия р в в а р и а м и д е й с т в и e р e c o
тактического мастер с у т в а o в и у а p a и ж н e н и я o л и n e н и я
Конкретные с к а и e т и a d a n n i a o в a н и e м o п р e д e л e n н ы х
на ранних этапах уп ад т о ы ж м ы c t o з a d a н и я м c п o
(обыграт а щ ш а p y k o в , п o д e p ж a т ь м я ч , з a б и т ь e
футболист дол же e в ы б р a з и в ы н ы й б o л у т ь , a k п r и o ч я e в c л к я y
гибкость. Тактическое мышл e c и e я н н e o , б x в d и p o c
уче б н p e н и p o в o ч н o г o з у н p a ж и e н и я И г , p o в ы e т a k ж e и п
неполными состава м т а я в и ч а e d c k o o t i o o v k n o v o й

Для решения комплексных и частных зад
использовать игровой, равномерный, м e п т e p d e m , e n a
также такие формы организации п з o a г н ю я т н и й к м a e k o k

Инструктор сзкаицеи, o н o n p y e a n и и c y д e й c k и e в ю a в p e м я
уче б н p e н и p o v o ч н o г o п p o c e c c a и з a k p e п л я ю т с я п
практической помощи при судействе на играх.

Содержание программного материала Теоретическая подготовка (для базового)

Теотрические занятия должны быть непродол
бесед тренера с юными игроками.

Тема 1 Вводное занятие

Знакомство с И в и д ф м я c k o p p a и в н o й ш к o л ы p a в д ю л a г и
поведения в спортивнорие н и p o в o e , в a ш a t И p a ж б a n o и
обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2 Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности при за-
тренажерном и спортивном зале

Тема 3. Физическая культура и спорт в Ро

Понятие о физической культуре. Значение о
здоровья, гармоничного физического развития
Организация физкультурно-спортивных задач физкультурно-
деле развития массовости спорта и повышении
Единая Всероссийская спортивная классификация
Передовая роль российских спортсменов в развитии
футболистов в международных соревнованиях.
Россия организатор чемпионата мира по футболу
инфраструктуры, обновление и реконструкция
базы. Требования к инфраструктуре
летоснова и надежда будущей сборной команды
Краткая характеристика развития футбола и с

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубе

Возникновение футбола в России и за
российской школы футбола для развития между
футболистов в розыгрыше первенства Мира,
командами.

Развитие массового детского футбола «Кожаный мяч» ф
значение для развития российского футбола.
подростков и юношей по футболу. Международн
Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о функциях организма

Краткие сведения о строении организма чело
системы. Костная система, связочный аппарат
Основные сведения о кровообращении и сердце
Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями
Совершенствование функций мышечной системы,
под воздействием физических упражнений

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная
основы режима труда, учебы и отдыха спортсмена.
спортсмена. Гигиенические требования, пред
Гигиенические требования к личному снаряжению
обуви.

Закаливание и его сущность. Значение
работоспособности человека, увеличение сопротив
неблагоприятным воздействиям и простудным
естественных факторов природы (солнца, воз
Питание и его значение в питании и затратах
Понятие о калорийности пищи и ее значении. Пищев
энергетический фактор, баланс между приходом
занятия футболом. Калорийные нормы футболистов
нормы футболистов в зависимости от объема
веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития
футболиста

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: кровяное давление, пульс, температура тела, работоспособность, потоотделение, настроение. Понятие о травмах. Особенности спортивной травмы. Причины травм, их профилактика. Спортивный массаж, общее понятие о спортивной приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические основы формирования навыков и возможностей организма. Понятие о спортивной работоспособности. Закономерности формирования двигательных навыков. Факторы, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности. Динамика.

Теоретическая подготовка (для углубленного уровня)

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение в развитии двигательных качеств футболиста. Особенности физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства и методы тренировки игроков. Особенности тренировки игроков. Роль и значение контроля за уровнем физической подготовки футболистов.

Методы контроля: контрольные тесты, специальные тесты. Особенности физической подготовки для юных футболистов.

Тема 2. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной тактике. Особенности техники игры в футбол, целесообразность и особенности применения различными игроками. Анализ и пути развития тактики, применяемые ведущими игроками. Особенности тактики в футбол.

Рост требований к расширению технического уровня игроков. Значение контроля за уровнем технической подготовки игроков. Педагогические наблюдения, методы контроля в технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры в российском футболе. Тактический план в игре. Борьба за мяч как тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной обороне, при переходе от атаки к обороне. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение в тактике команды.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Сочетание индивидуальных и разученных комбинаций в взаимодействии как средство решения общей тактической задачи. Командные взаимодействия в нападении и защите и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на поле. План, задание. Зависимость тактики от состава игроков.

Тема 3. Правила игры. Организация и проведение

Изучение правил игры. Права и обязанности и обязанности.

Обязанности судей. Способы выявления ошибок. Место различных ситуаций игры, замечания, предупреждения судьи, как воспитателя, способствующего футболиста.

Значение спортивных соревнований. Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговые особенности. Положения о соревнованиях и спортивные встречи. Оценка результатов соревнований. Назначение судей. Оформление хода игры. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Информационная служба. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 4. Установка перед игроками перед игроками.

Значение предстоящей игры. Особенности игры в составе команды противника, характеристика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры команды с учетом собственной подготовки и ходе соревнований. Замена в ходе игры. Умение неизвестного противника. Задания игрокам. Игры напередачу, установка тренера игрокам и команды.

Разбор проведенной игры. Выполнения наметанных игроков. Положительные и отрицательные стороны. Анализ тактических и технических ошибок в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей по протоколам для разбора проведенных игр.

Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях.

Правила поведения в тренажерном зале. Требования безопасности перед началом и в процессе занятия. Требования безопасности при возникновении несчастного случая или во время занятия. Профилактика травматизма в футболе.

Тема 6. Основы общероссийских и международных соревнований.

Тема 7. Требования ЕВСК по футболу.

Тема 8. Требования к оборудованию зала для занятий.

Что относится к спортивному инвентарю и спортивной обуви. Гигиенические требования к залу для проведения тренировочных занятий и соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование. Требования к оборудованию зала к условиям занятия в спортивном зале.

Практическая подготовка общей физической подготовки

(для групповой подготовки)

В состав ОФП входят строевые упражнения гимнастические, акробатические, легкоатлетические подвижные игры.

1. **Строевые упражнения** колонна, фланж, переформирование. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонны разомкнутый строй. Вперед, назад, влево, вправо.

строю, повороты на месте. Переход на ходьбу с скорости и др.

2. Гимнастические упражнения на - для мышц рук и плечевого пояса: тугорван для мышц и др. Упражнения выполняются без предметов и с гимнастическими палками, гантелями, резиновым гимнастическими снарядами (гимнастическая скакалка, прыжки в высоту в верх и с мостика).

Упражнения для рук: Из положения лежа на спине, основной стойке, наклоняясь, и др. упражнения на отведение и приведение, рывки одновременно в время ходьбы и бега.

Упражнения: Поднимание на носки, приседания; отведения; приведения и махи в направлениях; упражнения, заключающиеся в выпадении; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч и разгибание ног в смешанных висах и упорах).

Упражнения для шеи: Наклоны головы вперед и назад, круговые вращения туловища, поднимание согнутых ног и в лежачем положении на спине, положение сидя; смешанные упоры в положении исходного положения лежа, сидя и с вращательными движениями.

3. Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития силы: с преодолением сопротивления, подтягивание из виса, с помощью партнера. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, упражнения на турнике, гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки с набивными мячами, упражнения «паркур».

Упражнения для развития скорости: реакция на зрительному и звуковому сигналу. Игра в футбол, баскетбол, волейбол с возможно максимальной скоростью простых общеразвивающих упражнений с возмущением. Проведение эстафет стимулирующих выполнений с максимальной скоростью.

Упражнения для развития выносливости: упражнения с амплитудой движения. Упражнения (пассивные) на отведение рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гантелями как калкой: наклоны и повороты в положениями предметов (вверх, вперед, вниз, перепрыгивание и др.). Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: упражнения в кувырки вперед, назад, в стороны с места, стороны, на двойных лопатках. Прыжки с подкидного мостика на гимнастическом бревне. Жонглирование мячами. Метание неподвижную цель.

Упражнения для развития гибкости: упражнения в высоту с препятствиями, планку, в длину с места, многоногах. Перепрыгивание предметов (скакалка, мостик). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег

отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафетные комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития скорости: бег 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для дозированной бег по пересеченной местности (расстояние по группам).

Прохождение дистанции от 10 до 100 м в баскетбол, гандбол. Важным критерием для режима выполнения упражнений. Указанные упражнения на частоте сердечных сокращений, не превышать.

Акробатические упражнения: группировки и переположения, стойка на лопатках, стока на соединении нескольких упражнений сложные.

Легкоатлетически: упражнения в метании.

Бег: 20, 30, 60 м (для школьников с 20 лет) и 100 м (с 16 лет), три о-б-е-з-м-е-к-а (спол 65 м) в беге: 60, горизонтальными и вертикальными препятствиями условные окопы, количество препятствий от 6 минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с отрывом в разбеге в длину. Метание: малого мяча в цель, 100 м дальности, разбега; толкание ядра весом 3, 4, 5 кг.; ноги впереди за спиной.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метание.

Спортивные и подвижные игры: гандбол, волейбол, футбол, регби и т.д. Основные приемы. Индивидуальные технические действия и простейшие в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетяжка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбольная», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень» и др. Эстафетными элементами овладения навыками быстрых ответных действий.

Общая физическая подготовка физическая подготовка (для групп углубленного уровня)

1) Упражнения для развития скорости:

Упражнения для тренировки скорости. По сигналу зрительному) 10 м рывки из различных исходных положений спиной к стартовой линии, из приседа, широкого подпрыгивания или бега эстафетные упражнения «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок».

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости. Бег змейкой между расставленными неподвижными или медленно передвигающимися предметами. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорости 150 м (2105 м с максимальной скоростью, и т.д.).

мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу»,
Упражнения для развития скорости переключ.
Бег быстрым изменением способа передвижения
обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (мд α κ β ϕ θ στ
после быстрого бега резко замедлить его и
рывок в том или другом направлении 10, 4x5, 4x10, 2x15 тидт. κ
«Челночный бег», но отрезок вначале вправо бег
и т. д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений па
максимальной скоростью и с изменением напра

Выполнение элементов техники в быстром
последующем в сторону и ударом в цель).

Для вращений (ойки врат-а 5 рям) рывки в ф рат :5 на
отбивание высоко летящего мяча, на простре
выпада, сирдывкил-3 жам 2с последующей бивавшей м
Упражнение в ловле теннисного (малого) мя
правилам.

2) Упражнения для развития прыжков

Приседания с отягощением (гантели, набив
штанги, штанги с гантелями и подошеских групп весом с
последующим быстрым выпрямлением. Подскок
отягощения и с отягощением. Прыжки на одно
преодолением препятствия. Прыжки с отягощением
максимальной скоростью. Прыжки в 8-10 лубм) ну. с
последующим прыжком в верм. и бег прыжком прыжков
выполняемые в гору, -экстафетку с ошкмадами
переносом тяжестей. Разнообразные прыжки
толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание
увеличением высоты). Подвижные игры типа «
«Прыжковая эстафета» и

Вбрасывание футбольного и набивного мяча
мяча на дальность за счет энергичного маха
на силу в тренировочную стенку, батут и вор

Толчки плеч бмрв бртнар мяч.

Для вращений (ойора стоя у стены одновременно
в лучезапястных суставах; то же. но отталки
лежа передвигание на руках вправо, влево, п
хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук
Сжимание теннисного (резинового) мяча. Много
и бросках набивного мяча от груди двумя р
движениями и пальцами (и). и б рюаскиив нфугтоб омьячней
дальность, Упражнения в ловле и бросках мяча на
партнерами с разных сторон (и). и б рюаскиив нфугтоб омьячней
но в стороны ритгажными шагами, с отягощением.

3) Упражнения для развития специальной

Повторное выполнение беговых и прыжковых мяча. Переменный бег (несколько повторений

Многократные повторяемые специальные упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующими ударами по воротам; с увеличением длины рывков и интервалов отдыха между рывками.

Игры с мячом большой интенсивности с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенными размерами поля.

Для вратарей — непрерывное выполнение упражнений с отбиванием мяча с помощью ног и рук в течение 1-2 минут с минимальными интервалами отдыха.

4) Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами подвешенного мяча головой, огибающей препятствия; прыжки в высоту с поворотом и имитацией удара разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на высоте 1-2 м. Прыжки назад, в сторону через правое и левое плечо, чередуя удары различными частями стопы, беговые упражнения с ведением мяча с различными движениями. Эстафеты с элементами акробатики «Салки мячом» «Дарк-Плюс» и др.

Для вратарей — прыжки с короткого разбега, достигаемые руками, кулаком; то же с поворотом до 180° и прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, исполняемые в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Перебежки: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка (для групп базового уровня подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным шагом, с изменением направления и скорости.

Прыжки: в высоту, в длину, в высоту с поворотом, в высоту толчком двумя ногами и толчком одной ногой прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу).

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, а также удары по мячу в месте и в движении с различными направлениями удара: внутренней и средней частью подъема

мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывк
посылая мяч низом и верхом на короткое и ср

Удары на точнлешнуюувцешреда поле, в вор
ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в пр
летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определннрую цель

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутр
опускающег-онная мяеячтае, в движении вперед и н
стороной стопы, белром и грудью летящего на

Остановки с псрррвнщом подготавливая мяч
действий и закрывая его туловищем от соперн

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема
частью подъема. Ведение левой, правой ного
движения, между стоек и движущихся партне
выполняя ускорения и рывки, не теряя контро

Обманные движения (финты):

Финты «уходом» выпадом (при атаке прот
туловищем движеннрвову оцнуйти с мячом в друг
ногой (после замедления бега и ложной попы
мячом). Обманное движение «ударом» по мячу
вправо или влево).

Отбор мяча

Отбор мяча при единоборстве с соперником
с боку, применяя выбивание мяча «ударом ного

Вбрасывание мяча жовэй линии:

Вбрасывание с места из положения в стойк
положении шага. Вбрасывание мяча на точност

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря. Передвижения
скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу в стврерху и нбсск
сторону от вратаря мяча на высоте груди и
катящегося и низко летящего навстречу и не
падением. Ловля высоко летящего навжречуаи
месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живо
Быстрый подъём с мячом на ноги после падени

Отбивание мяча одной или двумя руками л
падении на месте и в движении.

Брсоок мяча од-нжйпржжжйнаизточность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по непод

выпущенному из рук и подброшенному перед собой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия в игре.

Правильное расположение на футбольном поле и способность соответствующим образом на данный момент и способ передвижения для «открытия» поля.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных приемов. Применение необходимого способа остановки мяча и скорости мяча. Определение игровой ситуации, ведение мяча, выбор способа и направления ведения мяча в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение передачу в ноги партнеру, удары «фланговые» и «прямые», низом или верхом. Комбинация «игра в пас».

Выполнять простейшие комбинации при игре в пас, угловом, штрафном и свободном ударах (каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению к мячу, противодействовать получению им мяча, т. е. в зависимости от игровой ситуации и осуществить отбор мяча из игры.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Организация защиты противника «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Умение выбрать правильную позицию в зависимости от «угла удара», разыгрывать удары (открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию в свободном ударе вблизи своих ворот).

Тренировочный этап (10 часов)

Техническая подготовка

Техника передвижения. сочетания приемов остановки мяча поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу. удары внутренней, средней, внешней стопы по неподвижному мячу, удары по мячу, лежащему на земле. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу по неподвижному мячу, среднее и дальнее расстояние (статический полет). Удары по мячу ногой в единоборстве.

Удары по мячу удары освоенной и боковой частью прыжке по летящему с различной скоростью сзади, в низ и верхом, вперед и в стороны, на коротком расстоянии с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка остановка подошвой и внутренней частью ноги и опускающей голени мяча на заднюю часть стопы в зависимости от расположения игрока противника и создавшего угрозу для груди летящего мяча с переводом. Остановка

Остановка изученными способами мяча с помощью траекторией, с разных расстояний и направлением удара или рывком.

Ведение ведение мяча с помощью частей подошвы и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с помощью рывков и одновременно контролируя мяч, противодействующих соперников, затрудняя действия.

Обманные движения обманные движения, финт выпадом, «уходом» с ноги через мяч. Финты «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без движения «остановкой» мяча ногой с наступанием поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с сопротивлением.

Отбор отбор мяча при единоборстве с соперником с помощью ног (в зависимости от ситуации).

Вбрасывание вбрасывание мяча из различных исходных положений. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры техника игры мяча руками снизу, с летящих с различной скоростью и мячом в воздухе. Ловля мяча в прыжке, без падения и с падением.

Отбивание одной рукой (двумя руками) мяча с различными траекторией и направлением без кулаком, без прыжка и

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук.

Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты.

Индивидуальные упражнения упражнения в зависимости от позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Эффективное

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку и сзади от вратаря мяча без прыжка и рывка катящегося и низко летящего навстречу и непадением. Ловля высоко летящего навстречу и в движении.

Ловля летящего в сторунду мяча
Быстрый подъём с мячом на ноги после падения
Отбивание мяча одной или двумя руками
падения на месте и в движении.

Бросок мяча в эдак ойл ерчук оня и точность.

Выбивание мяча амлюг (ойю: нсе подвижному мячу)
выпущенному из рук и подброшенному перед со

Тактическая подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия в играх с мячом на поле.
Умение определять ответное действие партнёров и соперника. Выбор момента
«открывания» на свободное место с целью пол

Индивидуальные действия с особыми мячами и способами
изученных способов мяча. Применение необходимо
зависимости от направления, траектории и
ситуации, целесообразной для использования
направления ведения. При этом и в зависимости от
ситуации.

Групповые действия двух и более
своевременно выполнить передачу в ноги па
короткую или среднюю передачи, и т.о. и в

Выполнять простейшие комбинации при ст
игры, угловом, штрафном и свободном ударах
каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. выбрать позицию
опаемого игрока и противодействовать пол
«закрывание». Выбор момента и способа дейс
мяча. Умение оценить игровую ситуацию и
способом.

Групповые действия комбинации «с
игроков при розыгрыше противником «стандарт

Тактика в игре. выбрать правильную поз
различных ударах в зависимости от «угла всту
мяч в игру (после ловли) открывшемуся парт
угловом, штрафном и свободном ударах вблизи

Техническая и тактическая подготовка
для групп углубленного уровня

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия на поле: «от
мяча, отвлекание соперника, создание чисел
поля за счет скоростного маневрирования н
обороны. Уменьшить количество возможных решений д
наиболее правильное и рационально использов

Групповые действия с партнерами п

использованием различных **переходов**: средних, продольных, поперечных, диагональных, низов флангов атаки путем точной длинной передачи фланг. Правильное взаимодействие в атаке и обороне противника. Совершенствование игровых и тактических действий.

Командные действия быстрого и постепенного избранной тактической системе. Взаимодействие нападающих, а также защитников и вратаря.

Тактика защиты

Индивидуальные действия совершенствование «закрытие» отбора мяча.

Групповые действия совершенствование правильной страховки при организации противодействия численному преимуществу. Взаимодействие при срыве положения «вне игры».

Командные действия обороны против быстрого нападения и с использованием персональной опеки. Быстрое от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика в штрафной площади (в штрафной площади выходе и на перехвате; правильное определение мяча в ногах; руководство игроками при вводе мяча в игру).

Учебно-тренировочные совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий в системе.

Инструкторская работа с игроками: объяснение основных действий, расчета, поворотов в движении, размыкании. Принятие решения.

Судейство игр, в процессе занятия.

Техническая подготовка

Техника передвижения совершенствование различных передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Техника владения мячом совершенствование приемов разнообразностей ударов по мячу ногой и головой мяча с учетом игровых задач. Подготовка, используя специальные упражнения в условиях повышения требовательности к скорости и утомления.

Удары по мячу совершенствование умения точно, быстро и точно (двигаясь партнеру). Умение соразмерять траекторию полета, точно выполнять длинные удары (боком, спиной к направлению удара).

Совершенствование умения точно, быстро производить удары по воротам.

Удары по мячу совершенствование техники боковой частью лба, особенно в прыжке, вы

обращая внимание на высокий прыжок, выигрывает направление полета мяча.

Остановка — совершенствование остановки мяча, выполняя приемы с наименьшей затратой времени переводом мяча в положение для дальнейших действий.

Ведение — совершенствование ведения мяча правой и левой ногой на высокой скорости, ведение мяча финтами, надежно ведение мяча в любой обстановке.

Обманные действия — совершенствование финтов с учетом состава команды, развития у занимающихся внимания на совершенствование «коронных» финтов и упрямых действий, типичных игр.

Отбор — совершенствование умения определять противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча, избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание — совершенствование дальности и точности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча головой.

Техника игры — совершенствование техники отбивания различных мячей, находясь в движении, на быстроту реакции, на амортизирующее (на предплечьями при ловле мяча, на мягкое при ударе). Совершенствование бросков руками и выбивания мяча. Совершенствование владения мячом с учетом конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия — совершенствование действий с мячом с учетом занимаемого места на поле.

Групповые действия — совершенствование до автоматизма игроков при выполнении комбинаций в игровых положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение играть в зависимости от игровых условий.

Командные действия — совершенствование игры по системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков: прицельный удар по воротам, ведение мяча головой, скоростную обводку и др.) Перестроение при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия — совершенствование тактических приемов: «закрывание», эффективное пасование, передача, удары. Совершенствование действий в месте в команде: техника мастерства опекаемых игроков.

Групповые действия — совершенствование слаженности в защите при атаке численно превосходящих соперника. Увеличение числа обороняющихся игроков.

противодействия «комбинациям» соперников в играх; в состоянии утомления.

Командные действия взаимодействовать в линиях при организации командных действий системам. Совершенствование игры по принципам совершенствования игры в обороне но избранных индивидуальных особенностей игроков и тактики

Тактика в защите совершенствование умения опровержения возможного удара, занимая наиболее выгодные позиции. Совершенствование игры на выходах, игрой партнеров по обороне; руководства действиями в упражнениях и играх.

Тактика нападения

Индивидуальные действия совершенствование тактических умений: неожиданное и своевременное «открытие» мяча, рациональные передачи, эффективные действия с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия совершенствование быстроты выполнения продольные и диагональные, средние комбинации игровых действий в ходе разрабатываемых атак и счете по количеству очков в защите завершающей фазе атаки.

Командные действия взаимодействовать в линиях при организации командных действий

Учебно-тренировочные игры.

Переход к тактическим действиям с защитой на другую сторону с применением групповых действий тактического мастерства в играх с командным характером, стилю игры. Пробуждение интереса к игре с соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера умение проводить отдельные общеразвивающие упражнения, тактические комбинации.

Составление комплекса упражнений утренней разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях

Совершенствование навыков в организации

Подбор упражнений для самостоятельного проведения

Составление конспекта урока

Организация и проведение занятий с общеобразовательными школами, группами начальных классов, оздоровительными группами.

Практика судейства в процессе учебных занятий в школе, районе, городе. Организация и проведение

Контрольные соревнования

проводятся с целью контроля обучающихся. В них эффективность тренировок, оценивается у качества, являются сильные и слабые стороны деятельности. С учетом результатов индивидуального плана под руководством обучающихся выявленных недостатков и групп выполнять соревнования различных организаторов.

По результатам соревнований команды, участников главных соревнований. В состав комплектования состава участников соревнований перед обучающимися и частью нормативов, паспортов, влияющих на участие в соревнованиях.

Основные и главные соревнования имеют высокие результаты, полную физическую и психическую возможность достижения победы или в выполнении. Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта следует формировать в соответствии с соревновательной деятельностью для индивидуальных планов.

Планирование учебного занятия

Тренер-педагог должен обеспечить в учебном процессе на год, рабочие планы и конспекте должны быть отражены задачи (что направлено занятием и т. п.); основные упражнения, количество повторений, указания (что проверять, как построить, методические приемы и т. п.).

Конспект состоит из трех практических частей. *Часть первая* готовит мышечный аппарат и функцию (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) с психологическим настроением. Поэтому в первой части разминки используют вторичные упражнения.

Часть вторая (этой частью) занятия решению задач обучения и воспитательных приемов индивидуальных, групповых и командных тактико-технических качеств и т. п. Используются для этого под упражнения.

Часть третья, заключающаяся в развертывании восстановительных процессов. структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в футболе).
3. Обучением применять эти приемы в раз (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничением.

- размеров площадки, на которую жонглируют мячом.
5. Игра пфуправалам
 6. Развитие базовых физических качеств
 7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения тогда в тренировке б утдье тп р7о гчраасммеу . з аМножтния , с у пути, и посл-а разминки (а тия) использовать технике игровых приемов -яв чсатсатнд азратнныгхи яу) с, лозн футбол с заданиями

(4-я часть занятия) тренировки (а тия) . тренировка буд-а т часе сгя тМожно 4 в тренировке без традиционной разминки (бег, общеразвив вместо нее с пониженин о йв ниньт етнес хивинчос стк иое оп р изучались на предшествующих тренировочных з

Футбол для детей, особенно 1 2 д елгее тй) о м ф а у д т б о л радости. Тренировки должны быть интересными н их , е ф п е н и е м ж д а т ь к а ж д у ю п о с л е д у ю щ у ю т р е н и

Методы выявления и отбора одаренных

Система отбора перспективных спортсменов подготовкой в процессе обучения, она начи за канч юш а б о т р о я м в с б о р н ы е к о м а н д ы .

В учреждении п р ф е н д р а т е л и п р о в о д я т м о н и т о воспитанников, ведут личные карточки об способностей посредством принятия контроль мон р и о г д о с т и ж е н и й о б у ч а ю щ и х с я . и ж о б н у ф а х о , м а ц и и в ы к л а д ы в а е т с я н а с а й т у ч р е ж д е н и я .

Техника безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивным дисциплинам допускаются только те учащиеся, которые прошли инструктаж.

2. Опасные факторы:

- травмы при падении на разных видах покрытия
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре

3. При занятиях футболом должны использоваться медицинские и перевязочные средства пострадавшим.

4. После окончания занятий футболом мыть руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятия

1. Занятия футболу проводятся на стадионах или на открытых площадках соответствующих размеров, отвечающие требованиям футбольной игры.

2. Тренер до начала занятий проверяет наличие необходимых элементов снаряжения и предметов на поле.

3. Инструктирует обучающихся по технике отбора мяча.

4. При занятии в спортивном зале убрать все лишнее с поля.

запрещается.

5. Проводить занятия по футболу (разбрасывание мяча, канав, камней, луж) защищенными.
- Требования безопасности во время занятий по**
1. На занятиях соблюдать требования судьи, преподавателя, тренера, капитана.
 2. Все занимающиеся обязаны быть в шапке, перчатках, носках, обуви (спортивной обуви и защитной обуви), однотипной спортивной обуви и защитной обуви.
 3. Тренеры должны проходить в соответствии с требованиями.
 4. Занятия должны проходить под руководством тренера.
 5. Во время занятий на футбольном поле запрещается выполнять упражнения, которые могут стать причиной травм, в частности, в секторах для метания и прыжков, а также на занимающиеся другими видами спорта.
 6. Во время проведения игр обучаемые должны соблюдать порядок выполнения упражнений, применять грубых и опасных действий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях**
1. При плохом самочувствии прекратить занятия преподавателю.
 2. При возникновении пожара в спортивном зале, эвакуировать учащихся из спортивного зала в безопасную часть и приступить к использованию средств пожаротушения.
 3. При получении травмы немедленно сообщить об этом родителям пострадавшего в лечебное учреждение.
- Требования безопасности по окончании занятий**
1. Убрать в отведенное место спортивную обувь.
 2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и
- Техника безопасности для обучающихся в аэробике**
- Общие требования безопасности**
1. К спортивным соревнованиям допускаются только те участники, которые имеют хорошее состояние здоровья.
 2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила поведения учащихся.
 3. Обучаемые должны выполнять требования специалистов, по которому проводятся соревнования.
 4. Учащиеся должны знать место нахождения преподавателя и место оказания помощи. О каждом несчастном случае немедленно сообщить преподавателю.
 5. Обучаемым запрещается без разрешения начинать соревнования.
 6. Обучаемые, допустившие невыполнение правил, привлекаются к ответственности.
 7. При проведении или участии в соревнованиях обучающихся следует опасаться следующих факторов:
 - травмы при использовании спортивных снарядов;
 - травмы при падении на скользком грунте или
 - травмы при столкновениях во время бега или

-обморожения, полученные во время диспархивных болё52, Ю м/с и при темн-Е7рфадусеововдуХдлнжю;

-проведение соревнований без разминки.

Требования безопасности перед началом сорев

1. Перед началом соревнования учащийся обяза

-прослушать и выполнять суокдцеирижание настояще

-надеть спортивную одежду и обувь на нес

проводимому виду соревнований и погодным ус

-неукоснительно выполнять все указания и

соревнования;

-проверить исправкюофривнуюдежнвснгаря и об

-провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

-непосредственно после приема пищи;

-после больших физических нагрузок;

-при незаживших травмах и общем недомогании

3. Запрещается:

-использ орвгаитвн осеп оо борудование инанввчсгарю; не

-пользоваться неисправным спортивным оборуд

-выполнять любые действия без разрешения суд

Требования безопасности во время соревнован

1. Строго выкпмаиндыг,ь всдавааемые судьей сорев

2. Избегать столкновений с другими тюняконики

ударов по их рукам и ногам.

3. При падениях необходимо сгруппироваться

4. Не покидать аният обезхорреавнроевшения органи

соревнования.

Требования безопасности в чрезвычайных ситу

1. При возникновении во время соретванкожеанпиряи

плохом самочувствии или получении шрежравмы

соревнование, сообщить об этом сореннрфанию

действовать в соответствии с их указаниями.

2. При возникновении неисправности спорт

немедленно сообщить об этом овра н адияейзаттвоорвуати

соответствии с их указаниями.

3. При получении травмы другими учаэканзактам

первую помощь пострадавшему ме дсроаббоштингик уо.б эт

4. При возникновении пожара шовпрвсрршишомани

четко выполнять распоряжениясключичьвраца сиукдуй.и

Требования безопасности по окончании соревн

После окончания соревнования учащийся обяза

-сдать полученный инвентарь ншз(тишри)м сурдкяи

соревнования;

-с разрешения организатора или судьи соревн

-переодеться, по возможности принять душ.

4. ВОСПИТАТЕЛЬ НАРЯОФОР ИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВК

Воспитательная работа .

В данном разделе женроранмныотрфадсливные формы и приемы воспитательной дработвыи испучи различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры рфрткжнса

обуславливает повышение патристического воспитания и нравственности. При этом важным условием участия школьников являются воспитательные воздействия творческих и нравственных элементов.

Главной задачей в занятиях является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, Важную роль в нравственном воспитании играет деятельность, которая представляет собой нравственные качества мира. Это высокие чувства, гражданская направленность и личное гражданское участие должно осуществляться в процессе воспитания. **Методологические и методические принципы воспитания.**

1. Общечеловеческие ценности, национальные личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе; и через
- сочетание требовательности с уважением личности;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- патриотизм, верность;
- нравственное (вырабатывает чувство долга, чести);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социальное патристическое (воспитывает коллективизм, спортивную дисциплину);
- социальное воспитание (воспитывает законопослушность);
- социальное психологическое (формирует положительный климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка к соревнованиям, ценностного отношения к труду, чести, совести);
- приобщение обучающихся к истории, традициям российского спорта, своего народа;
- преданность идеалам Отечества;
- умение самоотверженно вести спортивную борьбу, поставленной задачи в конкретном соревновании;
- развитие ответственности и гуманистических межличностных отношений, уважения к товарищам;
- формирование убежденности в необходимости выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы: коллективные, индивидуальные, поощрение, принуждение, наказание. **Примеры работ:**

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся о жизни в стране, в мире, сообщаясь с другими людьми в спорте;
- собрание с различными категориями спортсменов в подготовке к соревнованиям;
- проведение бесед с родителями и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, т
 - празднование дней защитников Отечества, дн
 - показательные выступления обучающихся и членов
 различных военно-спортивных организаций;
 - анкетирование, опрос обучающихся и членов
 - квалифицированная реклама жизнедеятельности
 пропаганда побед отечественного спорта на
 настоящем.

Для этого используются общепринятые методы работы
 врачей, научных работников, спортсменов и их коллег
 всего коллектива, состояниия преследования и
 исследования в области физической культуры и спорта,
 оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной
 преподаватель, который не ограничивает свое
 руководством поведения и действий учащихся.
 Успешность воспитания обучающихся заключается
 повседневно сочетать задачи физического воспитания

Воспитание дисциплинированности спортсменов
 соблюдение правил тренировки и соревнований
 тренера, отличное поведение и дисциплина
 должен постоянно образовать и поддерживать
 занятия и воспитывать спортивные способности
 специфические для каждого вида спорта, а также
 тренировка и воспитание, связанных с возрастающими

В процессе занятий важное значение имеет
 основной задачей которого является воспитание
 в области спортивной тренировки и воспитания
 воспитания тренеру необходимо и важно
 поставить перед обучающимися задачу совершенствования
 совершенствования и воспитания воспитателя
 обучающегося выражение положительной оценки его
 может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности
 поощрение должно выноситься с учетом его заслуг
 соответствовать действительным заслугам обучающегося

Спортивный коллектив является для воспитателя
 личности обучающегося. В процессе воспитания
 нравственном, умственном и физическом воспитании
 разнообразные обучающиеся к своему коллективу
 коллективом и соперниками.

П л а н ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и й и с п о р т а п о в и д у с п о р т а « Ф у т б о л »

| Наименования меро | Сроки | Этапы подг |
|--|------------------------|------------|
| Футбольный этап РО (2008 г.р.) | Август-сентябрь Май | БУ / УУ |
| Футбольный этап РО (2007 г.р.) | Август-сентябрь Май | БУ / УУ |
| Региональный этап соревнований среди ОУ | Апрель-май | БУ / УУ |
| Футбольные областные сор «Кожаный мяч» | Апрель-май | БУ / УУ |

| | | | |
|--|---|--------|---------|
| | Футбол в области среди детских Кубок «Фантастика» | Апрель | БУ / УУ |
|--|---|--------|---------|

Проориентационная работа

Проориентационная работа в учреждении для осознанного профессионального выбора, популяризации и распространения физической и спортивной направленности, профессиональной качества человека и просветительской работы в восприятии мира профессора. Для проведения организационно-методической работы, соответствующей особенностям профессиональной ориентации в компоненте просвещения, развитие пристрастностей.

Проориентационная работа в образовательной системе внеклассных мероприятий, в частности на уровне «Мир спорта в наших руках» с углубленным самоопределением в профессиональной сфере.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для определения достигнутых результатов обучающихся на следующий год объективно, последовательно охватывает весь период обучения.

Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в планах на текущий год. Контроль успеваемости определяется квалификацией и соревновательной исходного уровня состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей. Основными задачами проведения текущего контроля - осуществление контроля за состоянием здоровья, привлекательно выполнять рекомендации по определению физической активности обучающихся, осуществление контроля определяющих факторов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости - контрольные тренировки, соревнования,

Текущий контроль проводится ежедневно без

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с обучающимися. Программы по видам спорта на стадии перевода обучающихся на следующий этап промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения спортивной подготовки;

- определение уровня подготовленности обучающихся. Программы (теория, общая подготовка, упражнения)

подготовка, судейская практика);

-выполнение норм, требований и условий в КВСК спортивных разрядов;

-комплектование сборных команд учреждения,
-комплектование учебных групп в соответствии обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы

-контрольные нормативы по ОФП, СФП;

-зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется в форме
соревновательно-экзаменационная (апрель)

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в
решением тренерского совета могут быть оставлены

При решении вопроса о приеме обучающихся в
обучения, обучающиеся должны выполнить

Программ соответствующего года (периода) обучения

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся
объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена
СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| ОФП | 1 г. о. | | | 2 г. о. | | | 3 г. о. | | |
|------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстро | сек | | | | | | | | |
| Бег ша | 6,4 | 6,5 | 7,0 | 6,3 | 6,4 | 6,9 | 6,2 | 6,3 | 6,7 |
| Бег ша | 11,6 | 11,7 | 12,1 | 11,5 | 11,6 | 12,0 | 11,4 | 11,3 | 11,9 |
| Челноч бег мх | 9,0 | 9,1 | 9,9 | 8,9 | 9,0 | 9,7 | 8,8 | 8,9 | 9,5 |
| Скорос словы качест | см | | | | | | | | |
| Прыжок длину места | 1 4 5 с | 1 4 0 с | 1 2 0 с | 1 5 0 с | 1 4 5 с | 1 2 5 с | 1 5 5 с | 1 5 0 с | 1 3 0 с |
| Тройно прыжок | 375 | 370 | 355 | 380 | 375 | 360 | 390 | 380 | 360 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 4, 5 ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| ОФП | 4 г. о. | | | 5 г. о. | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | |
|-----------------|---------|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | се | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег на 5 вы старта | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,6 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,6 | 2,7 | 2,4 | 2,5 | 2,8 | 2,3 | 2,4 | 2,8 |
| Бег на 50 да | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,1 | 2,2 | 2,4 | 20, | 2,1 | 2,4 | 2,0 | 2,1 | 2,4 |
| Бег на 30 вы старта | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 4,6 | 4,7 | 4,9 | 4,5 | 4,6 | 4,9 | 4,5 | 4,6 | 4,9 |
| Бег на 30 да | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,3 | 4,4 | 4,6 | 4,2 | 4,3 | 4,6 | 4,2 | 4,3 | 4,6 |
| Скорость качества | см | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину | 210 | 200 | 19 | 210 | 200 | 190 | 220 | 210 | 190 | 230 | 215 | 190 | 230 | 215 | 190 |
| Тройной прыжок | 640 | 630 | 620 | 640 | 630 | 620 | 650 | 640 | 620 | 660 | 650 | 620 | 66 | 650 | 620 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (КОНФЕРЕНЦИЯ) СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ГРУПП 4, 5

| Тесты по специальной (технической) оценке | Возраст | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Быстрота | сек | | | | | | |
| Бег 30 мячом (не менее 3 стартовых места, максимальная отметка 30 м) | 6,0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,8 |
| Удары на дальность. Удар места, мяч летит не касаясь отметку, определенную нормативом | 20-25 | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 | 45-50 | 45-50 |
| Удары на точность с дистанции 5 м, вторым касанием (размер 2х3 м). Упражнение на каждое расстояние. | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Жонглирование. (жонглирование мяча выполняется двумя руками) | 50 | 70 | 100 | 130 | 150 | 200 | 200 |
| Ведение мяча 30 м 5 стоек бега с момента начала пересечения финишной линии до конца пробега | 14,0 | 12,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,1 | 9,1 |

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Нормативные документы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 273-ФЗ
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 273-ФЗ
4. Приказ Минспорта России № 125/30 от 12.03.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказом от 15.10.2018 г. № 939 «Об утверждении требований к минимуму содержания обязательных элементов профессиональных программ подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта»

6. Футбол: Типовый учебный программатический курс для детей дошкольных спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / Российский олимпийский комитет. – М.: Советский спорт, 2011.

Литература по виду спорта

1. Годик М. Физическая подготовка и футбол. – М.: Советский спорт, 2006 – 272 с.
2. Годик М. А., Скородумова А. П. Краткий курс физкультурной подготовки в видах спорта. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольный теннис. – М.: Советский спорт, 2007 – 312 с.
4. Лапшин О. Б. Физическая подготовка в футболе. – М.: Советский спорт, 2007 – 176 с.
5. Швыков И. А. Футбол поурочные разработки для учителей физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003.

Специальная литература

1. Волков Л. В. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Горбунов Г. Д. Подготовка в футболе. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Залетаев И. П. Основы футбола. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Кузин В. В., Полиевский И. Д. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003 – 304 с.
5. Лях В. Н. Координационные упражнения в футболе. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Теоретическая подготовка в футболе. – М.: Советский спорт, 1992.
7. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2005.

Перечень интернет ресурсов, необходимых для процесса:

1. <https://minsport.gov.ru/> – министерство спорта России
2. <https://edu.gov.ru/> – министерство образования
3. <https://minsport.donland.ru/> – министерство спорта Ростовской области