Согласовано»
С Методическим советом
«Детско - юношеская
спортивная школа»
Протокол № __
«18» сентября 2013 г

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МОУ ДОД
«Детско – юношеская
спортивная школа»
_____ Морозова Е.В.
Приказ № 59от
«18»октября2013г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования детей
по спортивной специализации «Футбол»
для групп ДЮСШ.

срок реализации 8 лет

Составитель:
тренер-преподаватель ДЮСШ
по футболу
Соковнин С.А.

2013 г.

1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для ДЮСШ по футболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основной целью спортивной школы является удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания, создание необходимых условий для физического развития детей, формирование здорового образа жизни.

Главная задача спортивной школы по футболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Цель - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки.
- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает **следующие направления** *:*

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;

подготовку инструкторов-преподавателей и судей по футболу.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных футболистов проходит в форме проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола. Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов

Формой подведения итогов реализации программы является Участие учащихся в межрайонных и областных соревнованиях по волейболу.

Методические задачи - научить техническим и тактическим приемами игры в футбол. Обучить, закрепить и совершенствовать приемы передачи мяча, ударов по мячу, остановок, ведения и бросков, передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой, подъемом; жонглирование мяча; техника игры вратаря.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола.

Формой подведения итогов реализации программы является Участие учащихся в городских и областных соревнованиях по футболу.

1.1. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документально знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

По сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана детей от 6 до 17 лет.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься футболом, по результатам сдачи контрольных нормативов и при наличии справки от врача-педиатра.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы

по этапам подготовки

Вид спор-та	Этапы подготовки						
футбол	начальной подготовки			учебно-тренировочный			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	6-9	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	15-17

1.2 Основные принципы работы детско-юношеской спортивной школы

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями,

умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (тать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

2. Структура и содержание программы

2.1.ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Название разделов или тем Учебный год (сентябрь-июнь)	ГНП –1 (СОГ)
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	58
3	Технико-тактическая подготовка	54
4	Восстановительные мероприятия, медосмотр	2
5	Участие в соревнованиях	30
6	Инструкторская и судейская практика	

7	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	6
	Итого	246

№	Название разделов или тем	ГНП –2-3
	Учебный год (сентябрь-июнь)	
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	58
3	Технико-тактическая подготовка	54
4	Восстановительные мероприятия, медосмотр	2
5	Участие в соревнованиях	30
6	Инструкторская и судейская практика	
7	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	6
	Итого	

1.**Теоретическая подготовка**

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним .

Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей.

Правила игры в футболе. Функции игроков, правила, расстановка.

2.**Общая физическая подготовка** .

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов : упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега
- Упражнения с предметами : упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- Строевые упражнения . Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика . Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика . Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

- Легкая атлетика . Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

- Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

3.**Специальная физическая подготовка** .

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы : По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

-Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

-Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

-Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя

-Упражнения на развития ловкости и прыгучести : Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча . Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

4.**Технико-тактическая подготовка**

Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами
- остановки мяча различными способами
- ведение мяча и обманные движения (финты)
- отбор мяча
- выбрасывание мяча
- техника игры вратаря.

Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактический действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников;

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря;

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов;

3.2. ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

№	Название разделов или тем	УТГ-1-2	УТГ –3-5
	Учебный год (сентябрь-май)		
1	Общая физическая подготовка	111	161
2	Специальная физическая подготовка	146	180
3	Технико-тактическая подготовка	166	184
4	Восстановительные мероприятия, медосмотр	76	120
5	Участие в соревнованиях	49	65
6	Инструкторская и судейская практика	15	17
7	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	11	11
	Итого	574	738

1. Теоретическая подготовка

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий футболом на организм детей. Судейство, расстановка.

2. Общая физическая подготовка .

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов : упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами : упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты . «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель».

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений.

- Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Упражнения для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика . Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

3. Специальная физическая подготовка .

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы : приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями. Подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях.

-Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом

Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом

-Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения, сидя, выпады в сторону, развороты туловища

-Упражнения на развития ловкости и прыгучести : Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки, ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между препятствиями. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером. Кувырки вперед и назад с мячом в руках. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой. Ведение мяча между деревьями предметами на различной скорости. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед

(на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

- Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.
- Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

4. Технико-тактическая подготовка

Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами
- удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу
- удары по летящему мячу
- остановки мяча различными способами
- ведение мяча и обманные движения (финты)
- отбор мяча
- выбрасывание мяча

техника игры вратаря .

- амплуа игрока.
- выбор своего амплуа.
- выполнение тактических действий на своем игровом месте.

Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактический действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Судейская практика. Учебные игры.

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов; Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

5. Соревнования .

Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры

6.Контрольные испытания .

Бег на 30 м, 60 м, 400, 10х30м .Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

3.3. Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 1 год обучения

Общая физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения без предметов	
- упражнения для рук и плечевого пояса	
- упражнения с сопротивлением	
- упражнения в парах	
- упражнения для повышения быстроты бега	
- прыжки с места, с разбега	
Общеразвивающие упражнения с предметами	
- упражнения со скакалкой	
- упражнения с набивными мячами	
Строевые упражнения	
- выполнение строевых команд	
- перестроения, повороты	
Гимнастика	
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса	
- упражнения индивидуальные и в парах	
- упражнения на снарядах - висы, упоры, подтягивания, лазания	
- упражнения для мышц туловища, таза, ног.	
Акробатика	
- группировки в присяде, сидя, лежа на спине	
- перекаты, кувырки вперед назад	
- стойки на лопатках, мостик	
Легкая атлетика	
- Бег с ускорением	
- эстафетный бег с препятствиями	
- бег на 30-60 м.	
- прыжки с места в длину, вверх, с разбега, тройной	
- метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность	
Спортивные и подвижные игры	
- ловля, передача мяча, ведение. «Гонка мячей»	
- «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	

- «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»	
- «Чехерда», Пионербол, Русская лапта, различные эстафеты	
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития силы	
- По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя	
- перемещения приставными шагами	
- бег с остановками с изменениями направления	
челночный бег	
- Ускорения, повороты в беге	
- приседания на носках - Повороты в стороны в наклоне	
- Упражнения с отягощением	
- Подвижные игры	
Упражнения на развитие выносливости	
- кроссы на местности	
- ходьба	
- интенсивный или непрерывный бег	
Упражнения для развития быстроты	
- повторный бег с предельной ск. на различные отрезки	
- бег с переменной скоростью	
- бег прыжками	
- семенящий бег	
- бег с высоким подниманием бедер	
- прыжки в длину	
- бег с мячом	
Упражнения для развития гибкости	
- наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой	
- наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя	
Упражнения для развития ловкости и прыгучести	
- кувырки вперед и назад из упора присей	
- серии кувырков: один вперед, один назад	
- кувырки вперед, назад через плечо	
- опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла»	
- продвижение прыжками между предметами	
-прыжки через набивные мячи и другие препятствиями	
- бег между препятствиями	

- подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч	
- тоже, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч	
- жонглирование мячом	
- ведение мяча между предметами на различной скорости	
- жонглирование мячом в парах	
Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча	
- сгибание и разгибание колена	
- круговые вращении я стопой ноги	
- опираясь о стену пальцами, отталкиваться	
- упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте	
- передвижения в положении полуприсяд	
- броски набивного мяча	
Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча	
- «Вертушка»	
- - упражнения с резиновыми амортизаторами	
- - бег по диагонали, бег спиной вперед	
- махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой	
- броски из-за головы с максимальным пригибанием	
Технико-тактические действия	
Техника игры	
- удары по мячу различными способами	
- остановки мяча различными способами	
- ведение мяча и обманные движения (финты)	
- отбор мяча	
- выбрасывание мяча	
- техника игры вратаря	
Тактика игры	
- правильный выбор места	
- выход на позицию	
- отбор мяча	
- точная своевременная передача мяча	
- ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной , нацеленной передачи	
- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию	
- умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способами	

- тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника	
- тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря	
- тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру	
- тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов	

3.4. Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 2-3 год обучения

Общая физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения без предметов	
- упражнения для рук и плечевого пояса	
- упражнения с сопротивлением	
- упражнения в парах	

- упражнения для повышения быстроты бега	
- прыжки с места, с разбега	
Общеразвивающие упражнения с предметами	
- упражнения со скакалкой	
- упражнения с набивными мячами	
Строевые упражнения	
- выполнение строевых команд	
- перестроения, повороты	
- движение строем остановки	
Гимнастика	
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса	
- упражнения индивидуальные и в парах	
- упражнения на снарядах	
- висы, упоры, подтягивания, лазания	
- упражнения для мышц туловища, таза, ног.	
Акробатика	
- группировки в присяде, сидя, лежа на спине	
- перекаты, кувырки вперед назад	
- стойки на лопатках, мостик	
Легкая атлетика	
- Бег с ускорением	
- эстафетный бег с препятствиями	
- бег на 30, 60, 100, 200 м.	
- прыжки с места в длину, вверх, с разбега, тройной	
- метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность	
- метание гранаты, толкание ядра	
Спортивные и подвижные игры	
- ловля, передача мяча, ведение. «Гонка мячей»	
- «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	
- «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»	
- «Чехерда», Пионербол, Русская лапта, различные эстафеты	
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития силы	
- По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя	
- перемещения приставными шагами	
- бег с остановками с изменениями направления	
челночный бег	
- Ускорения, повороты в беге	

- приседания на носках	
- Повороты в стороны в наклоне	
- Упражнения с отягощением	
- Подвижные игры	
Упражнения на развитие выносливости	
- кроссы на местности	
- ходьба	
- лыжи	
- интенсивный или непрерывный бег	
Упражнения для развития быстроты	
- повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки	
- бег с переменной скоростью	
- бег прыжками	
- семенящий бег	
- бег с высоким подниманием бедер	
- прыжки в длину	
- бег с мячом	
Упражнения для развития гибкости	
- наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой	
- наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя	
Упражнения для развития ловкости и прыгучести	
- кувырки вперед и назад из упора присей	
- серии кувырков: один вперед, один назад	
- кувырки вперед, назад через плечо	
- опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла»	
- продвижение прыжками между предметами	
-прыжки через набивные мячи и другие препятствиями	
- бег между препятствиями	
- подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч	
- тоже, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч	
- жонглирование мячом	
- ведение мяча между предметами на различной скорости	
- жонглирование мячом в парах	
Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча	
- сгибание и разгибание колена	
- круговые вращении я стопой ноги	

- опираясь о стену пальцами, отталкиваться	
- упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте	
- передвижения в положении полуприсяд	
- броски набивного мяча	
Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча	
- «Вертушка»	
- - упражнения с резиновыми амортизаторами	
- - бег по диагонали, бег спиной вперед	
- махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой	
- броски из-за головы с максимальным пригибанием	
Технико-тактические действия	
Техника игры	
- удары по мячу различными способами	
- остановки мяча различными способами	
- ведение мяча и обманные движения (финты)	
- отбор мяча	
- выбрасывание мяча	
- техника игры вратаря	
Тактика игры	
- правильный выбор места	
- выход на позицию	
- отбор мяча	
- точная своевременная передача мяча	
- владение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной , нацеленной передачи	
- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию	
- умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способами	
- тактика игры вратаря. ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию , сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника	
- тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря	
- тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру	

- тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов	

3.5. Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочных групп 1-2 год обучения

Общая физическая подготовка .	
Общеразвивающие упражнения без предметов:	
- упражнения для рук и плечевого пояса	
- упражнения для мышц шеи	
- упражнения для мышц туловища, ног	
- упражнения с сопротивлением	
- упражнения в парах	
- упражнения для повышения быстроты бега	
Упражнения с предметами	
- упражнения со скакалкой	
- упражнения с набивными мячами	
- акробатические упражнения: кувырки, перевороты	
Подвижные игры и эстафеты	
«Перестрелка», «Гандбол»	
«Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель».	

Легкоатлетические упражнения	
- бег на 30, 60,	
- бег на 100, 200,	
- кроссы	
- прыжки в длину и высоту с места и разбега,	
- тройной прыжок, многоскоки.	
- различные виды беговых упражнений.	
Гимнастические упражнения со снарядами	
- с гимнастической стенкой, канатом,	
- со скамейкой, перекладиной, брусьями.	
- упражнения для мышц туловища, ног, таза.	
Акробатика. 8	
- группировки в приседе, сидя, лежа на спине.	
- перекаты, кувырки вперед, назад.	
- стойки на лопатках	
- прыжки через коня	
Специальная физическая подготовка .	
Упражнения для развития силы	
- приседания с отягощением	
- подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге	
- упражнения для укрепления мышц пресса	
- удары по футбольному мячу на дальность	
- толчки плечом партнера	
- борьба за мяч	
- приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями	
- подтягивание широким хватом	
- отжимания на гимнастических брусьях	
Упражнения на развития выносливости	
- кроссы на местности ходьба	
- лыжи	
- интенсивный или переменный бег	
- бег с мячом	
- двусторонние игры	
- игровые упражнения с мячом	
Упражнения на развития быстроты	
- повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки	
- бег с переменной скоростью	
- бег прыжками	
- семенящий бег	

- бег с высоким подниманием бедер	
- прыжки в длину	
бег с мячом	
Упражнения на развития гибкости	
- наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем	
- круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой	
- наклоны вперед пружинистыми движениями	
- наклоны вперед из положения сидя, выпады в сторону, развороты туловища	
Упражнения на развития ловкости и прыгучести	
- серии кувырков: один вперед, один назад	
- кувырки вперед и назад через плечо	
- продвижение прыжками между стойками	
- прыжки через набивные мячи и другие препятствия	
- бег между препятствиями	
- прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером	
- кувырки вперед и назад с мячом в руках	
- подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч	
- то же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч	
- жонглирование мячом ногами	
- жонглирование мячом бедром, головой	
- ведение мяча между деревьями предметами на различной скорости	
- подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения	
- встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами	
- по сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д.	
- жонглирование мячом в воздухе	
- подвижные игры с мячом	
- приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук,	
- то же с прыжком вверх.	
Упражнения для вратаря.	
Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	
Упражнения для развития быстроты	
- пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений	

- бег с изменением направления	
- бег прыжками	
- челночный бег.	
- бег «змейкой»	
- бег с изменением способа передвижения	
- ускорения и рывки с мячом	
- рывки к мячу и последующим ударом в цель	
Техника игры	
- удары по мячу различными способами	
- удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу	
- удары по летящему мячу	
- остановки мяча различными способами	
- ведение мяча и обманные движения (финты)	
- выбрасывание мяча	
техника игры вратаря.	
- амплуа игрока.	
- выбор своего амплуа.	
- выполнение тактическ. действий на своем игровом месте	
Тактика игры	
- правильный выбор места	
- выход на главную позицию.	
- отбор мяча.	
- точная и своевременная передача мяча,	
- владения арсеналом ударов по мячу,	
- ведение и обводка мяча,	
- бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами	
Тактика игры вратаря.	
- ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот	
- руководить работой защитников;. организация построения стенки при пробитии штрафных ударов	
- игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне	
Тактика игры защитника	
- определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника,	
- оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона.	
- организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.	
Тактика игры полузащитника	

- игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками	
- быстрая и точная передача мяча партнеру	
Тактика игры нападающего.	
- умение индивидуально обыграть своего опекуна,	
-умение владеть различными видами ударов;	
Тактика нападения:	
- освобождение из-под опеки противника,	
- единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.	
- виды атаки	
- тактические комбинации при выполнении стандартных положений	
Инструкторско-судейская практика	

3.6. Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочных групп 3-5 год обучения

Общая физическая подготовка .	
Общеразвивающие упражнения без предметов:	
- упражнения для рук и плечевого пояса,	
- упражнения для мышц шеи,	
- упражнения для мышц туловища, ног	
- упражнения с сопротивлением	
- упражнения в парах	
- упражнения для повышения быстроты бега	
- прыжки с места, с разбега	
Упражнения с предметами	
- упражнения со скакалкой	
- упражнения с набивными мячами	
- упражнения с гантелями, штангой	
- акробатические упражнения: кувырки, перевороты	
Подвижные игры и эстафеты	
«Перестрелка», «Гандбол»	
«Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель».	
Легкоатлетические упражнения	
- бег на 30, 60	
- бег на 100, 200, и более метров	
- кроссы	
- прыжки в длину и высоту с места и разбега,	
- тройной прыжок, многоскоки.	
- различные виды беговых упражнений.	
Гимнастические упражнения со снарядами	

- с гимнастической стенкой, канатом,	
- со скамейкой, перекладиной, брусьями.	
- упражнения для мышц туловища, ног, таза.	
Акробатика.	
- группировки в приседе, сидя, лежа на спине.	
- перекаты, кувырки вперед, назад.	
- стойки на лопатках	
- мост	
- прыжки через коня	
Специальная физическая подготовка .	
Упражнения для развития силы	
- приседания с отягощением	
- подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге	
- упражнения для укрепления мышц пресса	
- броски набивного мяча ногой на дальность	
- удары по футбольному мячу на дальность	
- толчки плечом партнера	
- борьба за мяч	
.- приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями	
- подтягивание широким хватом	
- отжимания на гимнастических брусьях	
Упражнения на развития выносливости	
- кроссы на местности ходьба	
- лыжи	
- интенсивный или переменный бег	
- бег с мячом	
- двусторонние игры	
- игровые упражнения с мячом	
Упражнения на развития быстроты	
- повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки	
- бег с переменной скоростью	
- бег прыжками	
- семенящий бег	
- бег с высоким подниманием бедер	
- прыжки в длину	
бег с мячом	
Упражнения на развития гибкости	
- наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем	
- круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой	

- наклоны вперед пружинистыми движениями	
- наклоны вперед из положения сидя, выпады в сторону, развороты туловища	
Упражнения на развития ловкости и прыгучести	
- серии кувырков: один вперед, один назад	
- кувырки вперед и назад через плечо	
- продвижение прыжками между стойками	
- прыжки через набивные мячи и другие препятствия	
- бег между препятствиями	
- прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером	
- кувырки вперед и назад с мячом в руках	
- подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч	
- то же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч	
- жонглирование мячом ногами	
- жонглирование мячом бедром, головой	
- ведение мяча между деревьями предметами на различной скорости	
- подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения	
- встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами	
- по сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д.	
- жонглирование мячом в воздухе	
- ведения мяча головой	
- подвижные игры с мячом	
- приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук,	
- то же с прыжком вверх.	
Упражнения для вратаря.	
Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	
Упражнения для развития быстроты	
- повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений	
- бег с изменением направления	
- бег прыжками	
- бег с изменением скорости	
- челночный бег.	

- бег «змейкой»	
- бег с изменением способа передвижения	
- ускорения и рывки с мячом	
- рывки к мячу и последующим ударом в цель	
Техника игры	
- удары по мячу различными способами	
- удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу	
- удары по летящему мячу	
- остановки мяча различными способами	
- ведение мяча и обманные движения (финты)	
- отбор мяча	
- выбрасывание мяча	
техника игры вратаря.	
- амплуа игрока.	
- выбор своего амплуа.	
- выполнение тактических действий на своем игровом месте	
Тактика игры	
- правильный выбор места	
- выход на главную позицию.	
- отбор мяча.	
- точная и своевременная передача мяча,	
- владения арсеналом ударов по мячу,	
- ведение и обводка мяча,	
- бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами	
Тактика игры вратаря.	
- ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот	
- руководить работой защитников; . организация построения стенки при пробитии штрафных ударов	
- игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.	
- учебные игры.	
Тактика игры защитника.	
- определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника,	
- оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона.	
- организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.	
Тактика игры полузащитника	

- игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками,	
- быстрая и точная передача мяча партнеру	
Тактика игры нападающего.	
- умение индивидуально обыграть своего опекуна,	
-умение владеть различными видами ударов;	
Тактика нападения:	
- освобождение из-под опеки противника,	
- единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.	
- виды атаки.	
- тактические комбинации при выполнении стандартных положений	
Инструкторско-судейская практика	

3.7. Условия успешной реализации программы

1. Улучшение материально-технической базы:

-спортивная база для занятий;

-спортивный инвентарь;

-специальное оборудование.

2. Формирование коллектива единомышленников.
3. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по футболу.
4. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Постоянное самосовершенствование педагога и повышение квалификации в вопросах современных технологий обучения и здорового образа жизни.
6. Стимулирование детей в образовательном процессе.

Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

4. Методическое обеспечение программы

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь ввиду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года.

4.1. Организационно методические указания

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия я юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

4.2. Педагогический и врачебный контроль.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

4.2.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования

заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы

- Бег 30 м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
- Непрерывный бег 5 мин.м. Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
- Челночный бег 3 х 10 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см ^{3}). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова. (приложение)
- Метание набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы/см. - Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи нахо дятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выпол няет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и целостного занятия. Анализ результатов оперативного контроля основан на исследовании зависимости типа "доза-еффект", где "дозой воздействия" служит величина выполненной нагрузки, а "эффектом"-объём и направленность вызванных ею в организме биохимических сдвигов. В связи с этим одна из главных задач оперативного контроля нагрузки является определение соотношения между параметрами физической и физиологической нагрузок упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия.

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в микроциклах, длительность которых в различных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. В основе текущего контроля лежат данные оперативной регистрации нагрузки за каждый тренировочный день, которые после суммирования рассматриваются как итог работы спортсмена за микроцикл. Одна из главных задач текущего контроля нагрузок - определение оптимального соотношения между зонами характеристик нагрузок. Решение её в значительной степени основано на исследовании закономерностей отставленного тренировочного эффекта.

Этапный контроль - предполагает регистрацию нагрузки на этапах, длительность которых колеблется от двух - пяти микроциклов до нескольких месяцев. Главная задача этапного контроля нагрузок - на основании оценки зависимости между приростами достижений в соревнованиях и тестах, с одной стороны, и частыми объёмами нагрузок за этап, с другой - определение наиболее эффективных нагрузок, обладающих ярко выраженным развивающим воздействием.

4.2.2. Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического рахзвития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля.

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);

- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями должны проводиться под контролем врача, но прежде всего под контролем тренера-преподавателя по физическому воспитанию. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность занимающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие студентов.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен ное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоро вья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обсле дование должно выявить динамику состояния основных систем орга низма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировоч ных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского об следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

4.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процесс занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная

направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога - тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с

юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно - тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

4.4. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня трениро ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педа гогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия,
обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ ленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профи лактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортив ной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне ния, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре мя для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интен сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необхо димо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режи мов тренировки могут применяться медико-биологические средства вос становления. К медико-биологическим средствам восстановления от носятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды масса жа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстанов ления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные ус ловия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недель ного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах пси хологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происхо дит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходи мо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревно вательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощу щения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Список литературы

1. А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967.
3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978
4. Б.Т.Апухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.1958
5. Гагаева Т.М. Психология футбола. М., ФиС. 1969
6. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967
7. Л.А.Акимова. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. - Оренбург: Издательство «Детство», 2007
8. Л.П. Буйлова Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) – М., 1999. – 38с
9. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.
10. Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
11. Спортьивные игры //М.С.Козлова// . – Физкультура и спорт, М.1952