

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Утверждаю
Директор МБЛУ ДО ДЮСШ
С.К. Ахматдинов
Приказ № 109 от 04.2016



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ**

Срок реализации программы: 1 год

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика программы по виду спорта	3
1.2	Специфика организации обучения Структура подготовки	5
2.	Учебный план	6
2.1	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	7
2.2	План учебно-тренировочных занятий на 46 недель	7
2.3	Примерный календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий на учебный год	7-8
3.	Методическая часть программы	9
3.1	Теоретическая подготовка	9-11
3.2	Практическая подготовка	11-13
3.3	Медицинское обследование	13-14
3.4	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	14
4	Система контроля и зачетные требования	15
4.1	Контроль процесса учебно-тренировочной работы Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	15-17
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	17
4.3	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся	17-21
5	Перечень информационного обеспечения	22
5.1	Учебно-методическая литература	22
5.2	Перечень интернет-ресурсов	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика программы

Образовательная программа по футболу разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских и спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 20102 года, Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), с учетом требований приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г., №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судей-

ской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки **должны решаться следующие задачи:**

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.

- Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборной района по футболу.

Программа определяет этапы подготовки юных спортсменов:

- этап начальной подготовки (НП) - зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В образовательной программе определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке и соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

.

1.2 Специфика организации обучения

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы спортивно-оздоровительного этапа				
1-й год	7	10	6	
Группы начальной подготовки				
1-й год	8	10	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	8 - 9	10	8	
3-й год	9 - 10	10	8	
Учебно-тренировочные группы				
1-й год	10 – 11	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	11 - 12	10	9	
3-й год	12 - 13	10	14	
4-й год	13 – 14	10	14	
5-й год	14 - 15	10	14	

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу

Программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трёх лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

По завершении обучения обучающиеся **должны ЗНАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол;

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

По окончании учебно-тренировочного этапа ожидается выполнение обучающимися нормативов второго и третьего юношеского разряда.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Теоретическая подготовка	4	5	5	6	6	-	-
Общая физическая подготовка	70	63	63	50	50	50	49
Специальная физическая подготовка	11	12	12	16	16	24	26
Технико-тактическая подготовка	15	20	20	28	28	25	25

2.1 Годовой план учебно-тренировочных занятий на 46 недель (в часах) на учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	2 год	2 год	3 год	4 год	5 год
I	Теоретическая подготовка	10	15	10	20	30	20	15	10
II	Практическая подготовка	245	293	243	365	314	365	366	463
1	Общая физическая подготовка	104	94	109	110	100	110	110	120
2	Специальная физическая подготовка	100	92	88	90	90	90	90	110
3	Техническая подготовка	31	94	36	124	104	124	124	148
4	Тактическая подготовка	10	13	10	41	20	41	42	85
III	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
IV	Участие в соревнованиях	13	52	15	67	67	67	71	71
V	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов		276	368	276	460	414	460	460	552

2.2 Примерный календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий на учебный год

Разделы подготовки	Месяцы											
	Ча- сы	Сен- тябр ь	Ок- тябр ь	Но- ябрь	Де- кабр ь	Ян- варь	Фев- раль	Ма- рт	Ап- рел ь	Ма- й	Ию- нь	И- ю- ль
Теоретическая подготовка	20											
Развитие футбола в России и за рубежом.		2										
Сведения о строении и функциях человека.			2									
Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание спортсмена.				2								
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.					2							
Физиологические основы спортивной тренировки						2						
Правила игры. Организация и проведение соревнований		1	1	1	1	1	1	2	2	-	-	-
Практическая подготовка												
Общая физическая подготовка	49	5	5	5	5	4	5	6	5	9	-	-
Комплексы ОРУ.												
Подвижные игры и эстафеты.												
Легкоатлетические упражнения.												
Специальная физическая подготовка	86	9	10	9	10	8	9	12	10	9		
Упражнения для развития быстроты.												
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.												
Упражнение для развития специальной выносливости.												
Упражнение для развития гибкости.												
Упражнение для развития координации и ловкости.												
Техническая подготовка	92	16	10	9	9	8	9	12	10	9	-	-
Удары по мячу.												
Остановка и передача мяча.												

Ведение мяча (дриблинг).												
Обманные движения (фин- ты). Отбор мяча.												
Вбрасывание мяча. «Аут».												
Тактическая подготовка	21	-	3	3	3	2	2	3	3	2	-	-
Тактика игры в нападении.												
Тактика игры в защите: «зо- на», «персональная опека»												
Тактика вратаря												
Тренировочные игры	85	3	9	9	12	9	11	14	11	7	-	-
Контрольно-переводные испытания	4											
Участие в соревнованиях:	53											
- внутришкольные;												
- районные;												
- областные.												
Медицинское обследование	4											
Всего часов	414											

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Тема 2. Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Тема 7. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Тема 8. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 –

4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.2 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, махи, отведения и приведения, рывки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижениями. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Упражнение для развития специальной выносливости. Повторение выполнения беговых и прыжковых упражнений. Попеременный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специально технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составов.

Упражнение для развития координации.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Техническая подготовка

Удары по мячу. Удары по мячу ногами: удар внутренней стороной стопы; удар серединой подъёма стопы; удар внутренней частью подъёма стопы; удар внешней частью подъёма; удар носком; удары с лёта.

Удары по мячу головой: удар лбом с места; удар головой в прыжке.

Остановка и передача мяча: остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка и передача катящегося мяча подошвой; остановка и передача опускающихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой; остановка и передача мяча внешней стороной стопы; остановка и передача мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма.

Ведение мяча (дриблинг) - ведение мяча толчками.

Ведение внешней и внутренней частями подъёма, внутренней стороной стопы и даже носком.

Обманные движения (финты). Отбор мяча.

Обманные движения: «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча: отбор мяча перехватом; отбор мяча толчком; отбор мяча подкатом.

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

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Точное и своевременное выполнение передачи мяча в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека».

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Оценивание игровой ситуации и отбор мяча изученным способом.

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

3.3 Медицинское обследование

Понятие о медико-биологическом контроле как мере профилактики болезней. В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биоло-

гического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

3.4 Требования техники безопасности

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В соответствии с ТК РФ, ФЗ от 17.07.1999 № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ» с изменениями, внесенными ФЗ от 20.05.2002 №53-ФЗ, Положением о службе охраны труда в системе МО РФ (Приказ МО РФ от 27.02.1995 № 92), ГОСТом 12.0.004-90 «Организация обучения безопасности труда». В период тренировочного процесса тренеры со спортсменами проводят следующие виды инструктажей по технике безопасности:

Наименование	Оформляемый	Срок проведения
Вводный инструктаж по	☐ Журнал регистрации прохождения инструктажа	• по мере необходимости
охране труда и технике безопасности	• Журналы учета групповых занятий	• на первом занятии ☐ в начале учебного года
Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте	☐ Журнал регистрации прохождения инструктажа • Журналы учета групповых занятий	• по мере необходимости • перед началом изучения нового раздела программы по предметам повышенной слож-
Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте	☐ Журнал регистрации прохождения инструктажа • Журналы учета групповых занятий	• не реже 1 раза в месяц
Внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности	☐ Журнал регистрации прохождения инструктажа • Журналы учета групповых занятий	• по мере необходимости (например, несчастный случай на занятии, уроке и т.п.)
Целевой инструктаж по охране труда	☐ Журнал регистрации прохождения инструк-	• по мере необходимости

1. Содержание инструктажей отражено в обновляемых не реже чем 1 раз в 5 лет сборниках инструкций по технике безопасности с обучающимися.
2. Помещения, в которых организован тренировочный процесс, спортивное и иное оборудование и инвентарь должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и правилам пожарной безопасности в Российской Федерации ППБ 01-03.

IV. Система контроля и зачётные требования

Контрольно-переводные испытания

4.1 Методика проведения контрольных испытаний

Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

- **Бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- **Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

- **Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- **Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Контроль в процессе учебно-тренировочной работы

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в

несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Комплексы контрольных нормативов для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, осваивающих программу

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

№ п/п	Упражнения	НП – 1 год	НП – 2 год	НП – 3 год	УТГ– 1 год	УТГ– 2 год	УТГ– 3 год	УТГ– 4 год	УТГ– 5 год
	По ОФП. Для полевых игроков и вратарей								
1	Бег 30 м. (сек.)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
2.	Бег 400 м. (сек.)	85,0	82,0	79,0	76,0	73,0	70,0	67,0	65,0
3.	6-минутный бег (м)	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	
4.	12-минутный бег (м)								3000
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	180	200	220
6.	Подтягивание	4	5	6	7	8	9	10	11
	По СФП								
1.	Бег 30 м. с ведением мяча (сек/)	7,2	6,9	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
2.	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек.)							30,0	28,0
3	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	10	15	20	25	35	45	55	65
4.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	9	10	11	12	13	14	15	17
	По технической подготовке для полевых игроков								
	1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	4	5	6	7	8	9	10
	2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
	3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	10	15	20	25	30	50	70
	Для вратарей								
	1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	6	10	14	18	22	26	30	34
	2. Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	15	20	25	30	35	40	45	50
	3. Бросок мяча на дальность (м)	8	10	12	14	16	18	20	24

4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится в процессе каждого этапа (периода) обучения – 2 раза в год после освоения разделов по предметным областям. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения Программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации для выявления уровня освоения программы в соответствии с требованиями к результатам освоения программы проводятся:

- 1) практическое тестирование уровня общей, специальной физической, технико-тактической подготовки;
- 2) теоретическое тестирование по каждой из предметных областей программы.

Особенности практического и теоретического тестирования определяются Положением о промежуточной и итоговой аттестации МБУ ДО СШ «Фортуна».

Методика проведения контрольных испытаний

Физическое развитие

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Показатели спортсменов оцениваются по таблице.

Контрольно-переводные нормативы по футболу

Вид физической подготовки	Нормативы	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные				
		НП - 1	НП - 2	НП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	9,0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8	7,6
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48	50
	Сгибание рук в упоре лёжа	18	19	20	21	22	23	24	25

	(раз)								
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8,00
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

Контрольные нормативы

Для полевых игроков

По ОФП:

1. Бег 30м.
2. Бег 400м.
3. 6-минутный бег.
4. 12-минутный бег.
5. Подтягивание.
6. Прыжок в длину с места.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Умение жонглировать мячом.
3. Вбрасывание мяча на дальность
4. Удар по мячу на дальность.
5. Жонглирование мячом.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность.

Оценка соревновательной деятельности

В календарных играх фиксируются:

1. Показатели активной игровой деятельности:
 - количество бросков с игры;
 - общая результативность;
 - количество перехватов, отбитых бросков и других овладением мячом;
 - количество потерь мяча.
2. Показатели эффективности игровой деятельности:
 - точность бросков с игры;
 - точность штрафных бросков;
 - отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СШ.

Психологическая (морально-волевая подготовка)

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немед-

ленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсорно-моторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4.3 Требования к результатам освоения программы

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения их результативности.

Учитывая анатомо-физиологические особенности организма обучающихся, занятия футболом должны обеспечить:

- укрепление здоровья, закаливание;
- рост уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики футбола;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей и дальнейшее развитие их способностей;
- профилактика вредных привычек и правонарушений

Показатели уровня физической подготовленности определяются с помощью контрольных испытаний два раза в год (вначале и в конце года). Освоение и совершенствование техники всех способов футбола, выполнение спортивных разрядов определяется участием обучающихся в соревнованиях различного ранга.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы по футболу являются:

- Выступление обучающихся на соревнованиях всех уровней;
- Стабильность состава и прирост числа занимающихся;
- Выполнение обучающимися нормативов массовых и спортивных разрядов;
- Привлечение обучающихся в составы сборных команд города, области и т.д.;
- Снижение уровня заболеваемости в группах. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1 Учебно-методическая литература

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006
2. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983
3. Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984
4. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986
5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС, 1994
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987 г.

7. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977

5.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. www.amfr.ru ККФФ – Краснодарская краевая федерация футбола
2. www.amfr.ru - Ассоциация мини-футбола России
3. www.rusfutsal.ru - Справочник по мини-футболу
4. www.championat.com - Новости мини-футбола