МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» июня 2019 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 5
_____ Новикова Т.В.
«___» _____20_____ г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу

Возраст детей: 6-18 лет
Срок обучения: 2 года

Разработчики программы:
Седов Е.В., Мильчаков А.И.,
Вахрушев А.А. - тренеры-
преподаватели

Кемерово 2019 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи программы	4
1.2.	Учебный план программы для стартового и базового уровней	5
1.3.	Содержание программы для стартового и базового уровней	6
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол для новичков»	12
3.	Список литературы	14
4.	Приложение	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол для новичков» (далее – программа) разработана для обучающихся 5-7 лет спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе нормативных и правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ № 5» г. Кемерово.

Программа служит основным документом для обучения начинающих футболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения и формирования у них навыков здорового образа жизни.

Актуальность программы. Футбол – захватывающая, быстро развивающаяся игра. Популярность футбола выросла за последние годы, и многие дети проявляют интерес к различным видам этой игры.

С первых занятий у занимающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь), несовместимых с укреплением здоровья.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Основными формами являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в летний период в Центре дневного пребывания.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности по программе представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Особенности организации образовательной деятельности по программе

Характеристика	Разноуровневость (ступенчатость) дополнительной общеразвивающей программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы для спортивно-оздоровительных групп
Уровень усвоения	Стартовый, базовый	Количество учащихся	15-30 человек
		Возраст учащихся	6-18 лет
		Срок обучения	2 года
		Режим занятий	6 часов в неделю
		Объём программы	276 ч.*2
		Медицинские требования	допуск к занятиям
		Особенности состава учащихся	постоянный
		Форма обучения	очная, возможно применение дистанционных форм обучения
		Особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

1.1 Цель и задачи программы

Целью программы является: массовое привлечение, создание условий для занятий и обучение детей футболу, приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта.

Задачи программы:

- обучить основам техники футбола, а также ведению мяча, базовым передачам и ударам по мячу;
- привлечь максимально возможное количество детей к занятиям по футболу, сформировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развивать двигательные (физические) качества обучающихся: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений с применением их в сложных ситуациях и при высокой интенсивности;
- отобрать одаренных детей, создать условия для их развития.

Программа построена с учетом общепедагогических принципов: сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации и специфических принципов:

- единства общей и специальной физической подготовки;
- непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов, их многолетний и круглогодичный характер;
- постепенного увеличения физических нагрузок;
- цикличности тренировочного процесса.

Структура занятия соответствует общепринятой схеме с учетом реализации методических принципов обучения и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, спортивные эстафеты,

профилактические и оздоровительные мероприятия. Важным аспектом образовательной деятельности является осуществление воспитательной работы в группе.

Для результативной работы учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных интересов. В возрасте 5-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста учитывается эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с мячом с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому планируется развитие быстроты и ловкости движений; задания простые по выполнению и короткие по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

Программа реализует принцип преемственности и рассчитана на два года (1 год - стартовый уровень, 2 год - базовый). Программа построена по *циклическому типу*, то есть на базовом уровне изучаются те же темы, только материал углубляется и расширяется.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и терминологии, гарантированно обеспечивают трансляцию целостной картины мира в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный план и тематика изучаемого материала представлены в таблице № 2.

Таблица 2

1.2. Учебный план программы для стартового и базового уровня

№ п/п	Содержание материала	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	-	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	3	3	-	Опрос
3.	Развитие футбола в России и за рубежом	3	3	-	Опрос
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-	Зачет
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	2	2	-	Опрос
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	Опрос
7.	Правила игры в футбол	3	3	-	Зачет
8.	Место занятий и оборудование, инвентарь	2	2	-	Зачет
9.	Общая физическая подготовка	98	-	98	Педагогическое наблюдение
10.	Специальная физическая подготовка	76	-	76	Педагогическое наблюдение
11.	Основы техники игры в футбол	77	-	77	Педагогическое наблюдение
12.	Контрольные нормативы	6	-	6	Зачет
	Итого	**276**	**19**	**257**	
	На 2 года обучения	**552**	**38**	**514**	

1.3. Содержание материала для занятий в спортивно-оздоровительных группах (стартовый и базовый уровень) первого и второго года обучения

Тема 1. Введение

Знакомство обучающихся с правилами поведения, расписанием занятий, оборудованием мест занятий, инвентарем, с техникой безопасности (приложение). Знакомство с достижениями старших спортсменов, краткая характеристика футбола.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе образования.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 3. Развитие футбола в России и за рубежом.

Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России и в Кемеровской области.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

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. Раны и их разновидности.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Правила игры в футбол.

Правила в футболе. Правила проведения соревнований.

Тема 8. Место занятий и оборудование, инвентарь.

Знакомство обучающихся с местом занятий. Инвентарь, используемый в игре. Правила поведения в зале. Требования инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом. Общее понятие о технике игры в футбол.

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны

туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивания», приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 10. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и

пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

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

Тема 11. Основы техники игры в футбол

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в Hom партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, а также

меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию 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.

1.4. Планируемые результаты

По завершению освоения программы обучающиеся овладеют основными терминами игры в футбол, а также ведению мяча, базовым передачам и ударам по мячу.

Учащиеся будут ***знать***:

- основные правила игры в футбол;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- режим дня спортсмена;
- основы защиты организма и профилактики заболеваний;
- историю развития футбола в России и терминологию избранного вида спорта;
- о роли гигиены в жизни спортсмена;

- значение питания как фактора борьбы за здоровье;
- значение закаливания для повышения работоспособности;
- вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье;
- меры предупреждения переутомления;
- особенности спортивного травматизма.

Умеют:

- правильно располагаться на футбольном поле по амплуа (защита, полузащита, нападение);
- подготовить место для занятий и соблюдать технику безопасности;
- выполнять активные, пассивные, статические упражнения ОФП;
- выполнять усложненные, ассиметричные упражнения, привычные упражнения из непривычных положений, жонглирование мячом;
- зеркально выполнять упражнения, показываемые педагогом;
- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- предупреждать несчастные случаи и заболевания на занятиях футболом;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- закалять свой организм.

Владеют:

- базовой техникой выполнения ударов, комбинаций и передвижений;
- исходными положениями при выполнении различных ударов;
- упражнениями для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
- техникой ведения и отбора мяча;
- тактикой нападения и защиты (индивидуальные и групповые действия);
- техникой игры вратаря.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Основными видами подготовки футболистов являются: теоретическая, физическая, технико-тактическая, морально-волевая и соревновательная.

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысливание физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает игроков индивидуальным мастерством, групповой и командной тактикой ведения игры.

Соревновательная подготовка является важным звеном в спортивном совершенствовании, также, как и знания, умения, навыки, обретенные в ходе учебно-тренировочных занятий, проявляется в ходе игр; следовательно, основные требования и коррективы в содержании учебно-тренировочного процесса вносятся по результатам игровой деятельности.

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам. Распределение часов на изучение материала в течение учебного года представлено в таблице № 3.

Таблица 3

Календарный учебный график для групп 1-2 года

Месяц	*IX*	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*	*VI*	*VIII*
Введение	1				1						
Теоретическая подготовка											
Физическая культура и спорт в России		1				1					1
Развитие футбола в России и за рубежом	1		1					1			
Гигиенические знания и навыки			1				1				
Врачебный контроль и самоконтроль				1				1			
Физиологические основы спортивной тренировки					1					1	
Правила игры. Организация и проведение соревнований				1			1				1
Место занятий, оборудование и инвентарь						1					1
Практическая подготовка											
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Технико-тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Контрольные нормативы		3							3		
Итого	**25**	**27**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**26**	**24**	**276**

Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения устанавливается соответствие требованиям контрольно-переводным нормативам (таблица №4). Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП переводятся на следующий

год обучения. Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Таблица 4

Нормативы по ОФП и СФП

Физическое качество	***Контрольные упражнения (тесты)***	***Юноши (результат)***	***Девушки (результат)***	***Оценка сдано/не сдано***
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	
Координация	Челночный бег 3х10м	9,9	10,4	
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		Не менее 4 раз	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к тренировкам и соревновательной деятельности учащегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Выделяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Ожидаемые результаты и способы их проверки показаны в таблице № 5.

Таблица 5

Способы проверки ожидаемых результатов

№ п/п	**Ожидаемые результаты**	**Способы проверки**
1.	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся	Тестирование по общей подготовке
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по программе

3. Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх [Текст] / М.С. Бриль. - М.: Олимпия-Пресс, 2004. – 296 с.
2. Дегель Э.Ю. Футбол для юношей. [Текст] / Э.Ю. Дегель. - М.: Астрель, 2002. - 298 с.
3. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст] / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
4. Кузнецов А.А. Организационная-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет). [Текст] /А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 208 с.
5. Кузнецов А.А. Организационная-методическая структура учебно-теоретического процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 312 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов.- М.: Олимпия, Человек, 2007.- 112 с.
7. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена [Текст] /Г.М. Куколевский. – М.: «ВЛАДОС», 2002. – 132 с.
8. Футбол: пер. с англ.[Текст] / Д.В. Крисфильд. – М.: АСТ: Астрель, 2006. - 296 с.
9. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет [Текст] / Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича.- М.: АСТ: Астрель, 2005.- 128 с .
Горский Л.Д. Тренировка футболистов. [Текст] / Л.Д. Горский.- М.: ФиС, 2003. – 156 с.

Интернет-ресурсы

1. Акинфеев И.В. Сто пенальти от читателей http://footballtrainer.ru/engine/download.php?id=3&area=static
2. Банников, Минязев, Босогонов, Стаин. Футбол http://footballtrainer.ru/engine/download.php?id=1&area=static
3. «Футбол только ли игра» Симонян Н.П http://lib.aldebaran.ru/author/simonyan_nikita/simonyan_nikita_futbol_tolko_li_igra/simonyan_nikita_futbol_tolko_li_igra.rtf.zip
4. «Теория и методика подготовки юных футболистов» Лапшин О.Б

Приложение

Требования техники безопасности для зала и стадиона

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

– травмы при падении на скользком грунте;

– выполнение упражнений без разминки;

– травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футбольному залу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При проведении занятий в спортивном зале проверяет полы. На полу после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находится посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими
видами спорта.

3.6. Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять само страховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.