



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Старт XXI век»
Протокол № 2
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
_____ А.В. Утусиков
«11» 06 2015 г.

Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта

«МИНИ – ФУТБОЛ»

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте *от 7 до 18 лет*
Срок реализации программы - *3 года*

Авторы программы:
Рудагин Е.И.
(тренер – преподаватель,
мини - футбол)
Насибулина Е.В.
(методист)

Рецензенты:
А.Р. Кайсаров
(заместитель директора)
Чирятьев А.С.
(тренер – преподаватель 1 кат.)

г. Тюмень
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	
1.1. Отличительные особенности и специфика вида спорта «Мини – футбол»	2
1.2. Требования к организации учебно-тренировочной работы	4
II. Учебный план программы	
2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	8
2.2. Примерный план соревновательной деятельности	9
2.3. Структура годового цикла	9
III. Методическая часть Программы	
3.1. Учебный материал	10
3.2. Рекомендации к учебно – тренировочному процессу	14
3.3. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	17
3.4. Воспитательная работа	18
IV. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Требования к результатам реализации программы	21
4.2. Контрольно – переводные нормативы	23
V. Материально – техническое обеспечение программы	24
VI. Нормативно – правовое обеспечение программы	25
VII. Список литературы	26
Приложения	27
Контрольные вопросы к зачету	
Требования к технике безопасности	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. *Отличительные особенности и специфика вида спорта «Мини – футбол»*

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. В футбол играют с детства и до зрелого возраста. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно - силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

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

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
2. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
3. Своевременное начало спортивной специализации;
4. Постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки;

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

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа «Мини - футбол» по своей направленности является физкультурно-спортивной, предназначена для детей и юношества 9 – 18 лет, срок реализации программы 5 лет.

Программа разработана на основании нормативно – правовых документов Министерства образования РФ, Минспорта РФ, Минздравсоцразвития РФ и анализа ранее изданных программ. В частности типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2010 г. и методическими рекомендациями для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.

Предпрофессиональная образовательная программа «Мини - футбол» отличается от примерных и типовых программ по содержанию: в группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении на спортивно-оздоровительном этапе, усвоившие общеразвивающую образовательную программу. После обучения на этапе начальной подготовки ещё раз проводится отбор талантливых детей в группы учебно-тренировочного этапа, для обучения по Программе спортивной подготовки.

Цель программы: Обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
- Профессиональное самоопределение;
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

В футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов:

- Принцип *системности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- Принцип *преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, с целью обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

- Принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Требования к организации учебно-тренировочной работы

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления детей проводится тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа «Мини - футбол» включает в себя 2 этапа подготовки спортсмена:

- Этап начальной подготовки (8 - 11 лет)
- Учебно-тренировочный этап обучения (12 - 18 лет)

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях, но не превышает 25 чел.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- В группах НП - 2-х часов;
- В группах УТ – 3-х часов.

Таблица 1

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной подготовки				
1-й год	8 - 9 лет	25	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	9 - 10 лет	20	8	
3-й год	10 - 11 лет	20	8	

Учебно-тренировочные группы				
1-й год	12 - 14 лет	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико – тактическая подготовка
2-й год	15-18 лет	15	10	

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи для УТГ (учебно-тренировочные групп 1-го и 2-го годов обучения) - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; привитие устойчивого интереса к занятиям футболом. Освоение технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучение спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола. Участие в соревнованиях по футболу и выполнение требований III юношеского разряда. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

В соответствии с Уставом учреждения обучение в спортивной школе ведётся с 7 до 18 лет. Талантливые учащиеся по достижении 18 лет передаются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в ОСДЮСШОР г. Тюмени.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица 2

Урочная форма занятий	Неурочная форма занятий
-----------------------	-------------------------

Этап начальной подготовки	
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование 3. Теоретические занятия 4. Товарищеские игры	1. Соревнование 2. Домашнее задание 3. Спартакиада
Учебно-тренировочный этап обучения	
1. Учебные занятия о Групповые о Индивидуальные 2. Тестирование 3. Восстановительные мероприятия 4. Теоретические занятия 5. Товарищеские игры	1. Соревнования 2. Летний оздоровительный лагерь дневного пребывания 3. Домашнее задание 4. Просмотр соревнований 5. Судейская практика

Таблица 3

Методы организации и проведения образовательного процесса :

<i>Словесные</i>	<i>Наглядные</i>	<i>Практические</i>
о Описание о Объяснение о Рассказ о Разбор о Указание о Команды и распоряжения о Подсчёт	о Показ упражнений и техники футбольных приёмов о Использование учебных наглядных пособий о Видеофильмы, DVD, слайды о Жестикуляции	о Метод упражнений о Метод разучивания по частям о Метод разучивания в целом о Соревновательный метод о Игровой метод о Непосредственная помощь тренера-преподавателя

Основные средства обучения:

- о Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- о Общефизические упражнения
- о Специальные физические упражнения
- о Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Успешность обучения детей футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным

и индивидуальным особенностям ребёнка. Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа «Мини - футбол» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Формы подведения итогов реализации программы:

- о Тестирование
- о Контрольно-переводные нормативы
- о Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Дополнительную предпрофессиональную образовательную программу «Мини – футбол» можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, а так же для преподавания в ДЮСШ, где готовят технически и тактически грамотных игроков.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Таблица 4

Этапы подготовки	Виды подготовки						
	ОФП	СФП	Техника	Тактика	Игровая	Сорев-я	всего
НП-1	13-17	4-6	35-45	9-11	22-28	4-6	100%
НП-2,3	13-17	4-6	35-45	9-11	22-28	4-6	100%
УТ-1,2	13-17	9-11	26-34	9-11	26-34	5-8	100%

План учебно-тренировочных занятий НП и УТГ на 42 недели

Таблица 5

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки				
		НП			УТГ	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год
1	Теоретическая, психологическая подготовка,	12	12	12	24	24
2	Общая физическая подготовка	62	78	78	62	74
3	Специальная физическая подготовка	36	42	42	62	74
4	Техническая подготовка	74	94	94	100	114
5	Тактическая подготовка	24	42	42	62	74
6	Игровая подготовка	24	42	42	62	76
7	Соревнования	12	18	18	32	36
8	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	12
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		12
11	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
	ИТОГО:	252/6	336/8	336/8	420/10	504/12

2.2. Примерный план соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной тренировки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
	До года	Свыше года	До 2-х лет
Контрольные	1	1	1
Отборочные	-	-	1
Основные	1	1	2
Всего игр	22	22	28

2.3. Структура годового цикла

Годичный цикл имеет сложную структуру и состоит из двух подготовительных периодов, двух соревновательных и одного переходного.

I подготовительный период (октябрь, ноябрь, декабрь) - состоит из 3 мезо-циклов (МзЦ), включающих в себя 12 микроциклов (МЦ), в которых решаются задачи, связанные с технической, тактической, физической подготовками.

I соревновательный период (январь) состоит из одного МзЦ, включающего в себя четыре МЦ - подводящий, соревновательный (основной), восстановительно-поддерживающий общеподготовительный.

II подготовительный период (январь, февраль) – в нем продолжают решаться основные задачи тренировки с учетом выявленных недостатков и положительных сторон подготовленности. Этот период значительно короче первого и состоит из двух МзЦ.

II соревновательный период (март) состоит из двух подводящих МЦ и двух соревновательных, в течение которых играют главный турнир и контрольно-подготовительный турнир. После участия в главном соревновании выполняется тренировочная работа по коррекции недостатков, результаты которой проверяются в контрольно-подготовительном турнире.

В переходном периоде решаются две задачи: дать отдых нервам и работу мышцам. Для этого необходимо использовать средства общей подготовки, выполнение которых поддерживали бы физические качества на должном уровне.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный материал для групп начальной подготовки 1,2,3 годов обучения и УТГ (1 – 2)

Таблица 7

№ п/п	Программный материал	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2
1	Теоретическая подготовка: тема 1,2,7,8,9,11,12	12	12	12	24	24
2	<p>2. <i>Общая физическая подготовка:</i></p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Силы мышц рук o Силы мышц ног o Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> o ОРУ для развития быстроты o Упражнения для разгибателей туловища o Упражнения для разгибателей ног o Упражнения общего воздействия <p>3. Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Гибкости плечевого сустава o Гибкости спины o Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) <p>4. Упражнения для развития ловкости:</p> <p>Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.</p> <p>5. Упражнения с предметом</p> <ul style="list-style-type: none"> o С набивными мячами <p>6. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> o Кувырки o Перекаты, перевороты <p>7. Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> o Бег (30,60,100,400,500, 800м) o Бег (6 минут) <p>8. Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> o Баскетбол 	62	78	78	62	74

	<ul style="list-style-type: none"> o Волейбол o Ручной мяч <p>9. Подвижные игры и эстафеты.</p>					
3	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o Упражнения для развития быстроты; o Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; o Упражнения для вратарей; o Упражнения для развития специальной выносливости; o Упражнения для развития ловкости; 	36	42	42	62	74
4	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o Техника передвижений; o Удары по мячу ногой; o Удары по мячу головой; o Остановка мяча; o Ведение мяча; o Обманные движения (финты); o Отбор мяча; o Вбрасывание мяча из-за боковой линии; o Техника игры вратаря; 	74	94	94	100	114
5	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <p>1. Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Индивидуальные действия без мяча; o Индивидуальные действия с мячом; o Групповые действия; <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Индивидуальные действия ; o Групповые действия; o Тактика вратаря; o Ведение учебных игр по избранной тактической системе. 	24	42	42	62	74
6	<p><i>Контрольные испытания:</i> (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП- осеннее, весеннее тестирование)</p>	4	4	4	4	4
7	Учебные и тренировочные игры	24	42	42	62	76
8	Контрольные игры и соревнования:	12	18	18	32	36

	внутришкольного, городского, ранга					
	ВСЕГО ЧАСОВ:	252	336	336	420	504

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом- основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9.Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

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

Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп привлекаются для проведения разминки, занятий по физической подготовке, они должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, в качестве помощника судьи.

3.2. Рекомендации к учебно – тренировочному процессу

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В период начальной подготовки образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приёмы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий в игре.

Задачи этапа начальной подготовки:

- о Формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом;
- о Повысить общую координацию движений;
- о Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;
 - о Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

Задачи учебно - тренировочного этапа обучения:

- о Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- о Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- о Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- о Развить специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- о Расширить игровую и соревновательную практику;
- о Подготовка спортивного резерва для сборных команд города
- о Профориентация выпускников спортивной школы

В период учебно-тренировочного этапа обучения, образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной

подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Обучение подростков 12 - 15 лет и юношей 16 - 17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

В учебно-тренировочных группах значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10 – 12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10 - 12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием

(внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается.

Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12 - 14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8 - 10 раз по 10 - 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 - 3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 - 3,5 км; повторный бег на отрезках 30 - 40 - 50 м с короткими интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30 - 40 сек с частотой пульса 160 - 170 уд/мин, число повторений в серии – 4 - 6, число серий – 2 - 3 с интервалом отдыха 1,5 - 2,5 мин).

Таблица 8

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180	От 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек

	уд/мин			
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость

Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8-10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями	-	От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, районные, городские, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Необходимым условием для решения задач программы является качественное планирование. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. В ДЮСШ «Старт XXI век» разрабатываются текущие (План – график на год) и оперативные (мезацикл, микроцикл) планы, в соответствии с учебным планом данной программы.

3.3. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное

чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления: Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований; Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов; Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок; Переключение с одних упражнений на другие; Рациональная организация всего режима дня в целом.

Психологические средства восстановления:

- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- гидропроцедуры (душ, сауна)
- Физиотерапия

Два раза в год (ноябрь, май) занимающиеся проходят медицинский осмотр в физкультурно – врачебном диспансере.

3.4. Воспитательная работа

Целенаправленная воспитательная работа является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Молодые люди способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития

личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе. Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением таких задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности); нравственных (честности, доброжелательности, скромности); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением, предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

К воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

В летний период для учащихся ДЮСШ проводится оздоровительный лагерь дневного пребывания, задачей которого является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартса, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- о Тестирование
- о Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- о Соревнования.

Результатом реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

4.2. Контрольно - переводные нормативы

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в

соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

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

Контрольные нормативы на этапе начальной подготовки

Таблица 9

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

Контрольные нормативы на учебно-тренировочном этапе

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 сек)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 сек)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 сек)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

*Переводные нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол*

Таблица 11

Упражнения	блет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30м (сек)	6,4-7,2	6,8-- 7,4	6,3-- 7,0	6,1-- 6,6	6,0-- 6,4
Бег 400м (сек)	Без учета времени	1,03- 1,12	1,01- 1,09		
б-минутный бег (м)		730- 900	800- 950	850- 1000	900- 1050
Прыжок в длину с/м (см)	106-122	115- 139	131- 153	143- 156	146- 165
Бег 30м с ведением мяча (сек)	9	8,5-8,7	8,5-7	7-7,5	6
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)					
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол- во раз)	6	8	10	12	16
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				10	14
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				30	35
Бросок мяча на дальность (м)				10	14

**V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- о Тренажёрный зал;
- о Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- о Спортивный зал 36 x18м;

Таблица 12

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

VI. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 261 ЗН «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
8. Приказ Минспорта России 636 от 16.08.2013 г. «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
9. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
10. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № BM 03-09/4229
11. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
10. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

о Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
о DVD-диск о тактике защиты и нападения;
о Правила соревнований по футболу.

ГАРАНТ.РУ:

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/#ixzz3f6eYhUHN>

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

для сдачи зачетов по правилам игры, техники и тактики футбола

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?

27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. На спортивной площадке разрешается заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе: обморожения во время занятий осенне - зимний период подготовки; при несоблюдении ТБ по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы);

Спортсменам необходимо иметь спортивную сумку, в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло. Перед началом занятий переодеться в спортивную одежду в раздевалке. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера или команды капитана. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал. Не включать самостоятельно электроосвещение. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Требования безопасности во время занятий:

- Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

- Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

- Соблюдать очерёдность выполнения задания.

- Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

- Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

- Соблюдать дисциплину и порядок на тренировке.

- Не уходить с тренировочных занятий без разрешения тренера.

- Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.

- В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.

- При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий: Уходить со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом. Вымыть с мылом руки, умыть лицо, примять душ. О всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру.