



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»
«11» 06 2015 г.

Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
_____ А.В. Утусиков

«11» 06 2015 г

«МИНИ - ФУТБОЛ»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ
(приказ Минспорта России от 28.05.13 № 28557)

Тюмень
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	2
II. Нормативная часть программы (общие требования к организации учебно-тренировочной работы)	
2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	5
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	6
2.3. Структура годового цикла тренировки	7
2.4. Требования к лицам, участвующим в спортивной и соревновательной деятельности	7
2.5. Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка	8
2.6. Требования к результатам реализации программы	9
III. Методическая часть	
3.1. Содержание и планирование учебно – тренировочной работы	10
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий в группах УТ	19
3.3. Требования к технике безопасности	23
3.4. Восстановительные мероприятия	24
3.5. Инструкторско – судейская подготовка	25
3.6. Психологическая подготовка	26
3.7. Воспитательная работа	27
IV. Система контроля	28
V. Нормативно – правовое обеспечение программы	30
VI. Список литературы	31
Приложения	33

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта.

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. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. 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.

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.

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.

Цель Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Мини – футбол»: Подготовка квалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за высокие места на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- расширение объема, разносторонности технико – тактических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юнных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.
- Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды.

Программа спортивной подготовки «Мини – футбол» разработана на основании нормативно – правовых документов Минобразования РФ, Минспорта РФ, анализа ранее изданных программ, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол от 28.05.13 № 28557.

Данная программа отличается от ранее действующей и изданных программ тем, что она разработана для детей, успешно прошедших обучение по общеразвивающей и предпрофессиональной программе на этапах СО и НП, прошедших отбор в группы учебно – тренировочного этапа.

В программе отсутствует этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства, для этого в спортивной школе нет достаточной материально-технической базы, а также в соответствии с Уставом учреждения обучение в спортивной школе ведётся с 7 до 18 лет. Талантливые учащиеся по достижении 18 лет переходят для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в сборные команды г. Тюмени.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- 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.

Практическая реализация принципов спортивной подготовки подразумевает применение адекватных средств и методов.

Основные средства обучения:

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

Методы обучения

Таблица 1

<i>Словесные</i>	<i>Наглядные</i>	<i>Практические</i>
<ul style="list-style-type: none"> о Описание о Объяснение о Рассказ о Разбор о Указание о Команды и распоряжения о Подсчёт 	<ul style="list-style-type: none"> о Показ упражнений и техники футбольных приёмов о Использование учебных наглядных пособий о Видеофильмы, DVD, слайды о Жестикуляции 	<ul style="list-style-type: none"> о Метод упражнений о Метод разучивания по частям о Метод разучивания в целом о Соревновательный метод о Игровой метод о Непосредственная помощь тренера-преподавателя

Формы спортивной подготовки:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико – восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль.

Формы подведения итогов реализации программы:

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Группы УТ (два года обучения) формируются на конкурсной основе из обучающихся в возрасте 12 лет, прошедших подготовку на этапах СО и НП не менее 3 – х лет. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 2

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	12 - 14 лет	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, Техническое мастерство
2-й год	15-18 лет	15	12	

Продолжительность одного занятия не должна превышать – 3-х часов.

Контрольные нормативы для зачисления в группы УТ

Таблица 3

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)

Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

Контрольно - переводные нормативы на УТ этапе

Таблица 4

Нормативы	УТ-1	УТ-2
ОФП		
Бег на 15 м с места, сек	2.62	2.58
Бег на 30м, сек	5,1	4,9
Челночный бег 3x10, сек	8.50	8.30
Бег на 300м, сек	57.0	55.0
Бег на 400м, сек	-	-
6-ти минутный бег (м)	-	1400
12-ти минутный бег (м)	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	200
Тройной прыжок с места, см	520	560
Пятикратный прыжок с места, м	910	950
СФП		
Бег 30м с ведением мяча, сек	6.00	5.80
Бег 5x30м с ведением мяча, сек	-	-
Удар по мячу на дальность, сумма ударов правой и левой ногой	40.0	45.0
Вбрасывание мяча на дальность, м	14	15
Техническая подготовка		
<i>Для полевых игроков</i>		
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам	-	-
Жонглирование мячом, кол-во раз	30	30
<i>Для вратарей</i>		
Удар по мячу с рук на дальность, м	25	30
Бросок мяча на дальность, м	14	16

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица 5

Средства подготовки	УТ	
	1-й г/о	2 г/о
Общая физическая	21	20
Специальная физическая	18	18
Технико-тактическая	38	36

Разделы подготовки	Этапы подготовки УТ	
	1-й	2-й
Общая физическая подготовка	92	92
Специальная физическая подготовка	92	92
Технико-тактическая подготовка	252	356
Теоретическая подготовка, диспансеризация	22	22
Контрольно-переводные испытания	12	12
Инструкторская и судейская практика	12	12
Восстановительные мероприятия	12	12
Соревновательная подготовка	24	24
Общее количество часов	520/10	624/12

2.3. Структура годового цикла тренировки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В программе дан примерный план - график подготовки на учебный год. Годичный микроцикл для групп 1-го и 2 - го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями. Подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально - подготовительных – увеличивается объем упражнений технико - тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами.

2.4. Требования к лицам, участвующим в спортивной и соревновательной деятельности

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, городские соревнования с участием команд различных возрастных групп. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно – массовых мероприятий.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.5. Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 8

№ 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
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
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
	Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка

Таблица 9

7 N	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки	
1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	1	12
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	1	12
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	1	12
6	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	2	6
7	Футболка	штук	на занимающегося	2	12
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	1	12

Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапов к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

3.1. Содержание и планирование учебно – тренировочной работы

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В программе дан примерный план - график подготовки на учебный год. Каждый большой годичный макроцикл занятий в учебно-тренировочных группах содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, подготовка к этим соревнованиям планируется в четыре этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально - подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами.

План годичного цикла (макроцикл)

Таблица 10

месяц	МзЦ – мезациклы МЦ (микроциклы)	Содержание
Август	Общеподготовительный	Обучение новому материалу, ОФП. Техническая подготовка: Обучить жонглированию, контролю мяча на месте и в движении. Игрок должен уметь играть в зоне (по амплуа). Обучение игры в обороне (1 г/о). Удары головой, отбор мяча, техника вратаря (2 г/о). Тактическая подготовка: передача мяча низом, верхом, 2-х сторонняя игра Физическая подготовка: бег 30 м., 60 м., силовая подготовка Теоретическая подготовка
Сентябрь	Специально - подготовительный	Увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности. Тех. подготовка: удары по воротам, ведение и остановка мяча, техника вратаря. Тактическая подготовка: игровые упражнения, игры, Теоретическая подготовка
	Предсоревновательный	Задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами. Техническая подготовка: удары по воротам, дриблинг мяча Тактическая подготовка: игровые упражнения, 2-х сторонняя игра
Октябрь	Соревновательный	Техническая подготовка: (2 г/о) дриблинг, остановка, передача и отбор мяча, техника вратаря; (1 г/о) Обучение ведения мяча в шаге, дриблинг, навыки открывания, взаимодействие с игроками. Тактическая подготовка: игровые упражнения Физическая подготовка: <i>Спартакиада учащихся</i> общеобразовательных учреждений Тюменской области по мини – футболу. Теор. подготовка: установка на игру, разбор игр
	Восстановительный	Техническая подготовка: работа с мячом, квадраты, удары по воротам. Тактическая подготовка: игровые упражнения Физическая подготовка: восстановительные кроссы Восстановительные мероприятия: сауна
Нояб.	Специально - подготовительный	Увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности. Техническая подготовка: удары, ведения, обводка, остановка, отбор мяча. Тактическая подготовка: 2-х сторонняя игра. Теор. подготовка, диспансеризация.

Декабрь	Предсоревновательный	Задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами. Техническая подготовка: (2 г/о) удары по воротам, дриблинг мяча. (1 г/о) Обучение ударам по воротам. Передачи мяча по диагонали (средние, длинные). Продольные передачи (короткие, средние, длинные). Тактика: игровые упражнения, игры
Январь	Соревновательный	Техническая подготовка: (2 г/о) отбор мяча, передачи, удары по воротам. (1 г/о) Игры в парах тройках, четверках. Передача мяча в движении. Удары по катящемуся мячу. Тактическая подготовка: игровые упражнения. Физическая подготовка: <i>Турнир по мини – футболу «На призы ДЮСШ Старт XXI век»</i> . Теор. подготовка: разбор игр, установка
	Восстановительный	Техническая подготовка: работа с мячом, квадраты, удары по воротам Тактическая подготовка: игровые упражнения. Физическая подготовка: восстановительные кроссы. Восстановительные мероприятия: сауна
Февраль	Специально - подготовительный	Увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности. Техническая подготовка: удары, ведения, обводка, остановка, отбор мяча. Тактическая подготовка: 2-х сторонняя игра. Теоретическая подготовка
	Предсоревновательный	Задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами. Техническая подготовка: удары по воротам, дриблинг мяча Тактическая подготовка: игровые упражнения, игры
Март	Соревновательный	Техническая подготовка: отбор мяча, удары по воротам, длинные передачи Тактическая подготовка: <i>Турнир по мини – футболу «Весенние каникулы»</i> Физическая подготовка: игры. Теоретическая подготовка: установка на игру, разбор игр
	Восстановительный	Техническая подготовка: работа с мячом, квадраты, удары по воротам. Тактическая подготовка: игровые упражнения. Физическая подготовка: восстановительные кроссы. Восстановительные мероприятия: сауна
Апрель	Общеподготовительный	Обучение новому материалу, ОФП. Техническая подготовка: удары по воротам, ведение, передача, остановка мяча, техника вратаря. Тактическая подготовка: игровые упражнения 2-х сторонняя игра. Физическая подготовка: прыжковые упражнения, кроссы. Теоретическая подготовка
Май	Специально - подготовительный	Увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности. Техническая подготовка: удары, ведения, обводка, остановка, отбор

		мяча. Тактическая подготовка: 2-х сторонняя игра. Теор. подготовка, диспансеризация.
	Предсоревновательный	Задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами. Техническая подготовка: (2 г/о) удары по воротам, дриблинг мяча. (1 г/о) Обучение командным действиям: при игре в обороне при позиционной атаке; при контратаке. Тактическая подготовка: игровые упражнения, игры.
	Соревновательный	Техническая подготовка: остановка, удары, передачи, отбор мяча. Тактическая подготовка: 2-х сторонняя игра. Физическая подготовка: официальные игры, игры «Кожаный мяч». Теоретическая подготовка: установка на игру, разбор игр.
Июнь	Восстановительный	Техническая подготовка: работа с мячом, квадраты, удары по воротам. Тактическая подготовка: игровые упражнения. Физическая подготовка: восстановительные кроссы. Восстановительные мероприятия: сауна
	Общеподготовительный	Обучение новому материалу, ОФП. Техническая подготовка: удары головой, отбор мяча, техника вратаря. Тактическая подготовка: передача мяча низом верхом, 2-х сторонняя игра. Физическая подготовка: бег 30 м., 60 м., силовая подготовка. Теор. подготовка
Июль	Общеподготовительный	Обучение новому материалу, ОФП. Техническая подготовка: удары по воротам, ведение, передача, остановка мяча, техника вратаря. Тактическая подготовка: игровые упражнения 2-х сторонняя игра. Физическая подготовка: прыжковые упражнения, кроссы. Теоретическая подготовка.

Тема	УТ	
	1-й	2-й
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1
Личная и общественная гигиена	2	1
Закаливание организма	1	1
Рождение и развитие избранного вида спорта	2	2
Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта	2	2
Самоконтроль в процессе занятия спортом	2	2
Общая характеристика спортивной тренировки	2	2
Основные средства спортивной тренировки	2	2
Физическая подготовка	2	2
Единая Всероссийская спортивная классификация	-	1
Всего часов	16	16

Содержание по темам

Таблица 12

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
4	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта
5	Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

6	Самоконтроль в процессе занятия спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля его форма и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные средства о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)-сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обоими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинящие покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями. Набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.д.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный

бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка

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, седа, 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. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом до 50% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки

и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

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. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Объем соревновательных нагрузок

Таблица 13

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий (УТ)

Для достижения высокого спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На занятиях по футболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всем этапе обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенного материала о предмете изучения.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в футбол. К ним относят также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям.

На занятиях широко применяют подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к футболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях футболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Футболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной специализации необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в футболе.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер

должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития 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. Поскольку силовые возможности детей 12 лет 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 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. Рекомендуются 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 целевой направленности. 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).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 16

<i>Физические качества и телосложение, влияющие на результативность</i>	<i>Уровень влияния</i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Рекомендуемые нагрузки

Таблица 15

Компоненты 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 уд/мин	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
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

3.3. Требования к технике безопасности

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 очередность 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.

3.4. 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 тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения судейства каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник». Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участия в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На данном этапе необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

3.6. Психологическая подготовка

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

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 саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно 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, переключение 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 тренировки. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в

решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное проведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижения победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном 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.

Педагогический и врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах УТ является контроль за состоянием здоровья. В начале и в конце учебного года, занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Все это помогает определить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущее обследование – контролировать переносимость, необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м; подтягивание в висе; бег на 1000м.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляются два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30м выполняется по 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 трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 3 x 10м 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;

- бег на 100 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Удар по мячу на дальность. Удар выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме обеими ногами.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12 метровом отрезке; удар в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Бег 30м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта: мяч разрешается вести любым способом, Делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удар правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

V. 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. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол от 28.05.13 № 28557
4. 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»
5. 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»
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 № 2613Н «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

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», издательство «Советский спорт», 2010 г.
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под редакцией тренера-методиста В.С.Хомутского, Москва, 1996 г.
3. Б.Г.Чирва; Методика совершенствования «техники эпизодов игры»; «ТВТ Дивизион» Москва 2006.
4. Искусство подготовки высококлассных футболистов; Науч.-методич. пособие/ под ред проф. Н.М.Люкшинова. Москва 2006 г. «ТВТ Дивизион»
5. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва, Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. Москва 2006 г.
6. Б.Г.Чирва. Футбол, базовые элементы тактики зонного прессинга. Москва, 2006 г.
7. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол, методика тренировки техники игры головой. Москва 2006 г.
8. Ж.-Л.Чесна, Ж.Дъорз. Футбол, обучение базовой технике. Москва, 2006 г.
9. В.А.Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов. Москва, «Олимпия, Пресс», 2006 г.
10. 13 С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва. Футбол, универсальная техника атаки. Москва 2006 г.
11. 14. В.Н.Силуянов, С.К.Сарсания, К.С.Сарсания. Физическая подготовка футболистов. Москва 2006 г.
12. С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Москва 2006 г.
13. С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. Москва 2006 г.
14. С.В.Голомазов, Б.В.Чирва. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. Москва 2006 г.
15. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
16. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
17. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

18. 19. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
19. И.А.Швыков. Подготовка вратарей в футбольной школе. Москва 2006 г.
20. А.Чанади, Футбол: Тренировка; Москва, Ф и С , 1985 г.
21. А.Чанади, Футбол: Стратегия; Москва, ФиС , 1985 г.
22. Правила игры в футбол. ООО «Издательство Астрель», 2004 г., г. Балашиха

- 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?

Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов
и юношеских спортивных разрядов.

I, II, III спортивные разряды присваиваются с 13 лет, юношеские спортивные разряды
присваиваются с 9 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первенство России	Футбол	Юниорки (до 19 лет)	3- 4	5- 6	7- 8			
		Юноши (до 17 лет)	3- 4					
		Девушки (до 17 лет)	2	3- 4	5- 6	7- 8		
		Юноши (до 16 лет)	2- 3					
		Девочки (до 15 лет)	1	2- 3	4- 6	7- 8		
	Мини- футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)	2	3- 7	8- 12			
		Юноши (до 16 лет)	1	2- 3	4- 7			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Мужчины	4					
		Женщины	4	5- 6	7- 8			
		Юноши (до 18 лет)	4	5- 6				
		Мальчики (до 15 лет)		1	2- 3	4- 6	7- 8	
		Девочки (до 13 лет)		1	2- 3	4- 6	7- 8	
	Мини- футбол (футзал)	Мужчины, женщины	5- 8					
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8	9- 10	

		Мальчики, девочки (до 14 лет)		1- 2	3- 4	5- 6	7- 8		
Чемпионат Федерального округа, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г.Москвы, г.Санкт- Петербурга	Футбол	Мужчины	2- 3						
		Женщины	2- 3	4- 6	7- 8				
	Мини- футбол (футзал)	Мужчины, женщины	2- 3	4- 5					
Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г.Москвы, г.Санкт- Петербурга	Футбол	Юниоры (до 21 года)	1- 3	4					
		Юниорки (до 19 лет)	1	2- 3	4- 6				
		Юноши (до 18 лет)	1- 3	4- 5	6- 7				
		Юноши (до 17 лет)	1	2- 3	4- 5				
		Девушки (до 17 лет)		1	2- 3				
		Юноши (до 16 лет)		1	2- 3	4- 5	6- 7		
		Девочки (до 15 лет)			1	2- 3	4- 6		
		Девочки (до 13 лет)				1	2- 3		
	Мини- футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)		1- 2	3- 7	8- 12			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1	2- 4	5- 6	7- 8	9- 10	
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г.Москвы и г.Санкт- Петербурга)	Футбол	Мужчины, женщины	1	2- 3	4- 5				
	Мини- футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1*	2- 4*	5- 8*				
		* Условие: не менее 10 команд							

Кубок субъекта Российской Федерации	Футбол	Мужчины, женщины	1					
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г.Москвы и г.Санкт-Петербурга)	Футбол	Юниорки (до 19 лет)		1*	2-3*	4-6*	7-8*	
		Юноши (до 18 лет)		1*	2-3*	4-6*	7-8*	
		Юноши, девушки (до 17 лет)			1*	2-3*	4-6*	7-8*
		Юноши (до 16 лет)				1*	2-3*	4-6*
		Девочки (до 15 лет)				1*	2-3*	4-6*
		Мальчики (до 15 лет)					1*	2-3*
		Девочки (до 13 лет)					1*	2-3*
		Девочки (до 11 лет)						1*
	Мини-футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)			1	2	3	4-7
		Юноши, девушки (до 16 лет)				1	2	3
Мальчики, девушки (до 14 лет)						1	2	
Первенство муниципального образования	Футбол	Девочки (до 15 лет)					1-2	3-4
		Мальчики (до 15 лет)						1-3
		Девочки (до 13 лет)					1	2-3
		Мальчики (до 13 лет)						1-2
		Девочки (до 11 лет)						1
		Мальчики (до 11 лет)						1
Иные условия	1. I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются при условии участия спортсмена (выход на поле в основном составе или на замену) в 30% игр (не менее), проведенных командой в соответствующем спортивном соревновании.							

2. Для участия в спортивных соревнованиях:

2.1. В спортивной дисциплине футбол спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

2.2. В спортивной дисциплине мини-футбол (футзал) спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

**Протокол
экспертизы дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки 2015г**

Автор (ы)	Насибулина Е.В., методист
Учреждение	МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век»
Наименование программы	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Мини – футбол»
Год создания	2015

Параметры, критерии экспертизы			
№№ П.п.	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		Соотв. +	Не соотв. -
I	Техническое обследование программы		
1.1	Титульный лист		
1.1.1	Наименование образовательного учреждения;	+	
1.1.2	Гриф утверждения программы директором учреждения; печать;	+	
1.1.3	Согласование коллегиальным органом ДЮСШ (№ , дата протокола педсовета, методсовета);	+	
1.1.4	Наименование программы (короткое, емкое, отражающее содержание);	+	
1.1.5	Наименование нормативного правового документа, на основании которого разработана программа;	+	
1.1.6	Возраст детей, на которых рассчитана программа;	+	
1.1.7	Срок реализации;	+	
1.1.8	Ф.И.О. автора, должность (уровень квалификации (первая, высшая);	+	
1.1.9	Населённый пункт;	+	
1.1.10	Год разработки	+	
1.2	Эстетичность		
1.2.1	Программа выполнена в печатном варианте с соблюдением полей	+	
1.2.2	Страницы и заголовки разделов программы пронумерованы.	+	
1.2.3	В программе используются цитаты, сделаны сноски на источники		-
1.2.4	Каждая глава печатается с новой страницы	+	
1.2.5	Главы разделены на абзацы	+	
1.2.6	Шрифт текста - Times New Roman	+	
1.2.7	Размер шрифта -14,	+	
1.2.8	Междустрочный интервал – 1,5	+	
1.2.9	Формат листа бумаги - А 4,	+	
1.2.11	Ориентация страницы – книжная	+	
1.2.12	В программе приводятся графики, таблицы, диаграммы, схемы	+	
1.2.13	Номер таблиц указывается в тексте и непосредственно перед ними, также они представлены в приложении	+	
1.3.	Структура программы		
1.3.1	Титульный лист	+	
1.3.2	Пояснительная записка	+	
1.3.3	Учебный план	+	
1.3.4	Методическая часть	+	
1.3.5	Система контроля и зачетные требования для проведения	+	

	промежуточной и итоговой аттестации обучающихся		
1.3.6	Перечень информационного обеспечения	+	
1.3.7	Приложение	+	
II	Общая экспертиза содержания программы		
2.1	Соответствие положению о проведении экспертизы		
2.1.1	Соблюдены сроки предоставления программы на экспертизу	-	
2.1.2	Программа предоставлена в печатном и электронном вариантах	+	
2.2.	Соответствие законодательным актам, нормативным правовым документам		
2.2.1	Федеральный закон от 29.12.2012 №73-ФЗ «Об образовании в РФ»	+	
2.2.2	Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»		
2.2.3	Федеральный закон от 04.12.2007 N2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»	+	
2.2.4	Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»	+	
2.2.5	Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»	+	
2.2.6	Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»		
2.2.7	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта мини – футбол №28557 от 28.05.2013 г.	+	
2.2.8	Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 N 2613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».	+	
2.2.9	Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".	+	
2.2.10	Письмо Минспорта России от 22.07.2013г. № BM 03-09/4229.	+	
2.2.11	Приказ Минспорта России 636 от 16.08.2013 "Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки"	+	
2.3	Актуальность		
2.3.1	Социальный заказ	+	
2.3.2	Ориентировка на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования в данный период времени	+	
2.3.3	Новизна	+	
2.3.4	Отличительные особенности от уже существующих программ	+	
2.4	Целостность		
2.4.1	Соответствие содержания программы основным требованиям нормативных документов, цели и задачам	+	
2.4.2	Способы достижения цели и задач	+	
2.4.3	Согласование результатов, ориентировка на возрастные и	+	

	психофизиологические особенности детей		
2.4.4	Логическая связь разделов программы между собой		
2.4.5	Приложения дополняют и раскрывают содержание программы		
2.5	Прогностичность	+	
2.5.1	Показаны направления дальнейшей работы с программой: - экспериментальная апробации программы;		-
2.5.1.2	- доработка текста;		-
2.5.1.3	- внесение изменений и необходимых коррективов;		-
2.5.1.4	- дополнение пакетами методических разработок, сборниками контрольных заданий, тестов, диагностических материалов, рекомендациями для детей, родителей, педагогов и т.д.	+	
2.5.2	Ожидаемые результаты	+	
2.5.3	Способы определения результативности ожидаемых результатов	+	
2.6	Контролируемость		
2.6.1	Механизмы контроля за промежуточными и конечными результатами в соответствии с целями и задачами программы	+	
2.6.2	Представлены формы подведения итогов по каждой теме		-
2.6.3	Формы подведения итогов по каждому разделу программы.	+	
2.7	Качество подачи материала		
2.7.1	Материал изложен профессионально грамотно	+	
2.7.2	Отмечается логика	+	
2.7.3	Последовательность	+	
2.7.4	Аргументированность	+	
2.7.5	Системность	+	
2.7.6	Научно-методическая обоснованность	+	
2.7.7	Стиль изложения ясен и понятен	+	
III	Экспертиза содержания структурных элементов программы		
3.1	Пояснительная записка		
3.1.1.	Обоснование программы, соответствие законодательным актам	+	
3.1.2	Характеристика избранного вида спорта,	+	
3.1.3	Отличительные особенности вида спорта	+	
3.1.4	Специфика организации обучения	+	
3.1.5	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	+	
3.1.6	Цель и задачи	+	
3.1.7	Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	+	
3.1.8	Противоречия, проблемы;	+	
3.1.9	Принципы реализации программы;	+	
3.1.10	Общее количество часов по программе	+	
3.1.11	Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного (тренировочного процесса), этапы обучения)	+	
3.1.12	Формы и режим занятий	+	
3.1.13	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	+	
3.1.14	Правила приёма на обучение в ДЮСШ, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	+	
3.1.15	Ожидаемые результаты	+	
3.1.16	Способы проверки ожидаемых результатов	+	
3.1.17	Формы подведения итогов реализации дополнительной	+	

	образовательной программы		
3.2	Учебный план		
3.2.1	Обоснование и особенности составления учебного плана.	+	
3.2.2	Обоснование изменений по распределению учебного материала (в часах, этапах, циклах)	+	
3.2.3.	Учебный план составлен с учётом нормативов ФГТ		
3.2.4	Учебно-тренировочная деятельность представлена на каждый год обучения с указанием задач, предполагаемых результатов	+	
3.2.5	Таблица 1 «Объем тренировочного процесса и виды подготовки» содержит почасовое распределение по предметным областям в соответствии с нормативами ФГТ	+	
3.2.6	Таблица 2 «Примерный тематический план и содержание программы» содержит перечень разделов программы с распределением по темам в соответствии с ФГТ		
3.2.7	Объем максимальной тренировочной нагрузки обучающихся (в соответствии с ФГТ) в пояснительной записке и таблицах (1 и 2) совпадает		
3.2.8	Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах обучения по виду спорта соответствует ФГТ	+	
3.2.9	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта разработаны в соответствии с ФГТ		
3.2.10	Представлено описание содержания таблиц	+	
3.3	Методическая часть		
3.3.1	Раскрыто содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) и годам обучения:	+	
3.3.2	Теоретическая подготовка	+	
3.3.3	Общая физическая и специальная подготовка	+	
3.3.4	Техническая подготовка	+	
3.3.5	Тактическая и психологическая подготовка	+	
3.3.6	Представлены направления: воспитательная, медико-профилактическая деятельность, работа с родителями, психолого-педагогическое сопровождение и др.	+	
3.3.7	Раскрыто краткое содержание тренировочных занятий по темам в соответствии с тематическим планом на каждый год обучения	+	
3.3.8	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	+	
3.3.9	Раскрыты особенности организации тренировочного процесса по избранному виду спорта (данная информация представлена в пояснительной записке)	+	
3.3.10	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	+	
3.3.11	Правила приёма (зачисления) в ДЮСШ	+	
3.3.12	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы обучения (в соответствии с ФГТ)	+	
3.3.13	Условия реализации программы.	+	
3.3.14	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	+	
3.4	Система контроля и зачетные требования		
3.4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам и годам обучения	+	
3.4.2	Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.	+	

3.4.3	Мониторинг. Технологии контроля за ЗУН (знаниями, умениями, навыками) обучающихся по каждому разделу перспективно-тематических планов по годам обучения: форм, методов контроля, наименование технологии контроля (если имеется, указать название, автора методики).		
3.4.4	Технологии отслеживания результатов (знаний, умений, навыков, личностных и коллективных изменений) в соответствии с поставленными в образовательной программе целями и задачами: формы подведения итогов, методы, критерии оценки результатов по каждой теме и разделу.	+	
3.4.5	Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации, определённая данной образовательной организацией	+	
3.4.6	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	+	
3.5	Перечень информационного обеспечения		
3.5.1	Список литературы, содержащий не менее 10 источников	+	
3.5.2	Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины);	+	
3.5.3	Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе.	+	
3.5.4	Список литературы по изучению данного курса, рекомендованный для детей и родителей.	+	
3.5.5	Список использованной в работе литературы оформлен по схеме: порядковый номер, в алфавитном порядке - Ф.И.О. автора, название (заглавие), издательство, город, год издания	+	
IV.	Дополнительные элементы предпрофессиональной образовательной программы		

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ (следует выбрать одну из двух альтернативных позиций)	да	не т
Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по <u>Мини - футболу</u> может быть рекомендована к утверждению	да	
Дополнительную образовательную предпрофессиональную программу по <u>_____</u> следует рекомендовать к доработке		

Эксперт _____

Ф.И.О., должность, место работы

Дата

