

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« СУХИНИЧСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ »

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 23 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО «СЦДО»
Кузьянова А.В.
Приказ № 5-ОД от 30 августа 2019г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ
СПОРТА – ФУТБОЛ

(Программа разработана на основе 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, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196)

Авторы составители:

Тренер-преподаватель по футболу: А.В. Ярцев

Тренер-преподаватель по футболу: А.М. Никаноров

Сроки реализации программы – 1 год.

г. Сухиничи
2019 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Сухиничский центр дополнительного образования» (далее – МКОУ ДО «СЦДО») по виду спорта футбол. В основу написания программы положены нормативно-правовые документы и учитывает:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
4. Правила соревнований по футболу.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Основной целью Спортивного Центра Дополнительного Образования является удовлетворение потребностей населения в области физического воспитания, создания необходимых условий для всестороннего физического развития детей, формирования здорового образа жизни.

Главная задача центра заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физически и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально-волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки;
- развивать и расширять функциональные возможности;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

Основными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает следующие направления:

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

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение тренировочного плана, промежуточных и контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях и проведении игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных занятий;
 - организацию систематической воспитательной работы;
 - привитие навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему

коллективу;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

Подготовка обучающихся проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами футбола. Продолжительность одного тренировочного занятия и число обучающихся в группах, соответствует нормативным требованиям подготовки обучающихся.

Методические задачи – научить техническим и тактическим приемам игры в футбол. Обучить, закрепить и совершенствовать приемы передачи мяча, ударов по мячу, остановок, дриблингу, передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой, подъемом, жонглирование мяча, техника игры вратаря.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами игры в футбол.

Формой подведения итогов реализации программы, является участие обучающихся в городских и областных соревнованиях по футболу, успешная сдача промежуточных и контрольно-переводных нормативов.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из здоровых людей, прошедших медицинский осмотр в ЦРБ по месту жительства. Рекомендуются регулярное ежемесячное проведение мониторинга развития обучающихся по общефизической и специальной подготовке. Освоением программы после этого этапа, осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Наименование этапа	Период обучени я	Возраст для зачислени я	Максимальн ое количество обучающихся в группе	Максимальн ое количество учебных часов в неделю	Продолжительнос ть занятия
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-18	25	4	90 мин.

1.1. Годовой план

В процессе тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. Ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми обучающимися.

2. Увеличение темпов роста
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности.
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма обучающегося.
5. Учет психологических особенностей каждого обучающегося.
6. Учет социально-бытовых условий организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Годичный цикл подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах состоит из одного мезоцикла продолжительностью 36 недель.

Макроцикл состоит из пяти мезоциклов, каждый из которых включает в себя:

1. Мезоцикл – адаптационный. Продолжительностью 7 недель. Первый мезоцикл состоит из трёх микроциклов.
2. Мезоцикл – подготовительный. Продолжительность 6 недель. Второй мезоцикл состоит из трёх микроциклов.
3. Мезоцикл – переходный. Продолжительность 9 недель. Третий мезоцикл состоит из четырёх микроциклов.
4. Мезоцикл – основной. Продолжительность 6 недель. Четвёртый мезоцикл состоит из двух микроциклов.
5. Мезоцикл – базовый. Продолжительность 8 недель. Пятый мезоцикл состоит из четырёх микроциклов.

Примерный учебный план на 36 недель.

Разделы подготовки	Количество часов на 36 недель
1. Теоретическая подготовка	10
2. Общая физическая подготовка	90
3. Специальная физическая подготовка	20
4. Техничко-тактическая подготовка	20
5. К-П-Н	4
Общее кол-во часов	144
Кол-во часов в неделю	4

1.2. Основные принципы работы спортивного центра дополнительного образования

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

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

Принцип системности и последовательности – предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребёнку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в городских и областных соревнованиях.

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

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

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

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

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

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Главная организационная форма тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое или индивидуальное занятие. Основную роль должны играть групповые занятия. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

Продолжительность занятий–90 минут. Наибольшие вариации продолжительности – в индивидуальных занятиях. Продолжительность занятий связана с особенностями вида футбол, уровнем подготовленности обучающихся и их самочувствием.

Основные занятия желательно дополнять ежедневной утренней тренировкой – зарядкой, которая проводится, как правило, с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов она достигает довольно большой величины. Опыт показывает большую эффективность утренних тренировочных занятий. Полезны также домашние задания, выполняемые в свободное время, тренировочные упражнения и занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол и др. Наконец, спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий.

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия

кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Занятие состоит или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности обучающихся применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке обучающихся высших разрядов, особенно в соревновательном периоде. Принципиальной разницы между этими двумя вариантами нет.

3.1. Программный материал для практических занятий

1. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

2. Общая физическая подготовка.

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

ОФП включает в себя:

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

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.
- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

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

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

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

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

3. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника игры

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

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

Тактика игры

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

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных обучающихся. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника,

обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Учебно-тематическое планирование

Содержание материала
Общая физическая подготовка
Общеразвивающие упражнения без предметов
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с сопротивлением
- упражнения в парах
- упражнения для повышения быстроты бега
- прыжки с места, с разбега

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

- бег с остановками с изменениями направления
челночный бег
- Ускорения, повороты в беге
- приседания на носках
- Повороты в стороны в наклоне
- Упражнения с отягощением
- Подвижные игры
Упражнения на развитие выносливости
- кроссы на местности
- ходьба
- интенсивный или непрерывный бег
Упражнения для развития быстроты
- повторный бег с предельной ск. на различные отрезки
- бег с переменной скоростью
- бег прыжками
- семенящий бег
- бег с высоким подниманием бедер
- прыжки в длину
- бег с мячом
Упражнения для развития гибкости
- наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой
- наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя
Упражнения для развития ловкости и прыгучести
- кувырки вперед и назад из упора присей
- серии кувырков: один вперед, один назад
- кувырки вперед, назад через плечо
- опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла»
- продвижение прыжками между предметами
- прыжки через набивные мячи и другие препятствия
- бег между препятствиями

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

- точная своевременная передача мяча
- ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной , нацеленной передачи
- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию
- умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способами
- тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника
- тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря
- тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру
- тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов

3.3. Предполагаемые результаты обучения

Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в футбол, общие технические приемы, технико-тактические действия и их выполнение на футбольном поле.
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура»
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет, развито «чувство» мяча.

4. Педагогический и врачебный контроль.

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

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

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

определение степени усвоения техники двигательных действий;

определение уровня развития двигательных (физических) качеств

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

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

4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СЦДО в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в учебной части центра.

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

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

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

4.2. Врачебный контроль.

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

Основные задачи врачебного контроля:

определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;

осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;

диагностика функционального состояния;

оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;

медицинское обеспечение соревнований;

агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля.

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

врачебно-педагогические наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований;

санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;

медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);

профилактика спортивного травматизма и заболеваний;

санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

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

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия,

обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

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

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

развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха,

волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно - тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности тренировочного занятия.

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

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

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование,

обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

8.КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

Бег 10м (сек)

Бег 30м (сек)

Бег 50м (сек)

Прыжок в длину с места (см)

Тройной прыжок с места (см)

Челночный бег 7х50 (сек)

Бег 400м (сек)

6-минутный бег (м)

12-минутный бег (м)

9.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.

А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967.

А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978

Б.Т.Апухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.1958

Гагаева Т.М. Психология футбола. М., ФиС. 1969

Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967

Л.А.Акимова. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. - Оренбург: Издательство «Детство», 2007

Л.П. Буйлова Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) – М., 1999. – 38с

Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.

Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996

Спортивные игры //М.С.Козлова// . – Физкультура и спорт, М.1952

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Кузянова Александра Вячеславовна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022