МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № 1_
от « _26_ » __августа__ 2024_ г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
_____ В.В. Коробкин
« _26_ » __августа__ 2024_ г

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОСНОВЫ ФУТБОЛА»

для детей в возрасте 6-18 лет
срок реализации до 2 лет

Составители:
Ким Н.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ
Козлов Н.А., тренер-преподаватель МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ

п. Матвеев Курган.

2024

Содержание.

Пояснительная записка…….3

1. Нормативная часть…….4
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы……4
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы……4
1.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП……..5
2. Программный материал…….6
2.1. Теоретическая подготовка……..6
2.2. Практическая подготовка……7
3. Методическая часть……11
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса…….11

3.2. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП……...13

3.3. Медико-педагогический контроль …….14

3.4. Воспитательная работа ……..15

Рекомендуемая литература……..17

Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении футбола МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Устав МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ.

В программе по футболу спортивно-оздоровительной направленности нашли отражение задачи работы с учащимися, содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, контрольные испытания для каждого возраста учащихся, а также учебный план, в котором показывается распределение часов по видам подготовки. Программа является рабочей и составлена на основе программы и методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах по футболу, утверждённой Российским футбольным союзом.

Программный материал объединен в целостную систему (2 года) спортивной подготовки для учащихся 6-18 лет.

Рекомендуемый режим занятий с учащимися - 3 раза в неделю по 2 часа.

Цели программы:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребёнка и обеспечение гармонического развития.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

обучающие:

- овладение двигательными и физическими навыками,
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств
- познакомиться с историей развития футбола,
- приобретение навыков игры в футбол;
- овладение основными правилами судейства игры.

воспитательные:

- формирование таких положительных навыков и черт характера как взаимопомощь, умение подчинить личные интересы задачам, стоящим перед коллективом, патриотизм;
- воспитание волевых качеств — дисциплинированности, целеустремлённости, стойкости;
- формирование положительных традиций (чествование победителей, совместное празднование праздников и т.п.)

развивающие:

- развитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие навыков самостоятельной работы.

профилактические:

- предупреждение правонарушений среди детей и подростков;
- профилактика вредных привычек (алкоголизма, наркомании, табакокурения).

При реализации программы применяются индивидуальная, групповая, командная форма работы. На учебно-тренировочных занятиях применяются личностно-ориентировочные методики в работе. Физические нагрузки подбираются с учётом физических данных ребёнка.

Для лучшего освоения программного материала используются следующие методы работы: рассказ, беседа, объяснение, наглядность, игра, практическое занятие (тренировочные игры).

Учебно-тематический материал построен по линейному принципу: нарастание трудностей происходит постепенно от простого к сложному в соответствии с возрастными особенностями детей, ростом физических качеств, овладением ими техникой и тактикой игры.

Важным разделом в программе является учебные и тренировочные игры, где происходит отслеживание и контроль результатов в соответствии с поставленными в образовательной программе целями и задачами.

Тестирование по общей и специальной подготовки в начале и конце учебного года позволяют отследить эффективность в работе педагога.

Программа актуальна, так как направлена на развитие творческих инициатив и организацию свободного времени школьника, профилактика правонарушений в подростковой среде, приобщает детей и подростков к здоровому образу жизни.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол согласно Правилам приема в МБУ ДО Матвеево-Курганскую СШ.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным

учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 52 учебные недели:

- 48 недель обучения в условиях СШ;
- до 4 недель самостоятельной подготовки детей.

Возраст учащихся - 6-18 лет

Цель — привить интерес к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,
2. Изучить основы техники, тактики, правил игры в футбол,
3. Освоить основы теоретических сведений о физической культуре.

Предполагаемый результат: учащиеся должны развить физические качества, усвоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье.

Учебный план.

Рассчитан на 52 недели.

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения	
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	146	136
2.	Специальная физическая подготовка	70	60
3.	Техническая подготовка	40	50
4.	Тактическая подготовка	30	30
5.	Теоретическая подготовка	4	5
6.	Контрольные испытания.	4	4
7.	Учебные и тренировочные игры (соревнования).	18	27
	ИТОГО:	312 часов	312 часов

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

В каждом из последующих годов обучения в учебном плане уменьшается количество часов на ОФП и СФП и растет количество часов, отведенных на техническую и тактическую подготовку, учебные игры, также из года в год увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки.

1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие примерные упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		6-7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 х 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	+	-	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	-
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее120 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Выбор конкретных упражнений определяется тренером-преподавателем самостоятельно и фиксируется в соответствующих графах журнала учета работы учебной группы и(или) при отсутствии соответствующего раздела оформляется в виде таблицы (протокола).

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

2. ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	-	
2	Зарождение и развитие футбола	1	1	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
4	Понятие спортивной тренировки	4	1	
5	Терминология, применяемая в футболе	4	1	
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
	Всего часов	4 часа	5 часа	

* Фактический план теоретической подготовки отражается в учебном план-графике и разрабатывается тренером-преподавателем для каждой группы индивидуально.

Тема 1: ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных футолистов, приступивших к

тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2***. Зарождение и развитие футбола***

Выдающиеся футболисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3 ***Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 4 ***Понятие спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой футболиста.

Тема 5 ***Терминология, применяемая в футболе***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 6 ***Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма футболиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения: команды для управления строем.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с

набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

4. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

6. Лёгко-атлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

7. Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)
- Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,
- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча(бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы с изменением скорости.
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнение ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.
   - Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
   - Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
   - Жонглирование мячом.
   - Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
   - Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.
   - Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
   - Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
   - Остановка во время бега выпадом и прыжком.
   - Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
   - Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».
2. Удары по мячу ногой.
   - Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.
3. Удары по мячу головой.
   - Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.
4. Остановка мяча.
   - Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
   - Остановка бедром, грудью.
   - Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5. Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

6. Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7. Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

9. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Тактическая подготовка.

1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах:

«стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.
- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.
- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.
Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при игре по избранной тактической системе.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития

физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)			
	6-7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+
Гибкость			+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий футбола является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в футболе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для футболе.

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими

дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники футбола и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Контрольные испытания.

Нормативы по ОФП принимаются в начале и в конце учебного года. Показателем эффективности в работе является улучшение физических качеств учащихся.

3.2 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 800 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3.Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

7. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

3.3 Медико-педагогический контроль.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико- педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером ЦРБ и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
-обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в футболе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в раннии утренние часы.
4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии футболом год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:
- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:
- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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 подготовки у занимающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие и патриотизм.

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встреча со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы на выставки ;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Рекомендуемая литература:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
2. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.
3. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1980
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974
6. Алимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978
7. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978
8. Лаптев А.П. Режим футболистов. - М.: ФиС, 1981
9. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976
10. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов - М.: ФиС, 1976
11. Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
12. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981
13. Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978
14. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981
15. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. (Под ред. М.Я. Набазниковой. - М.: ФиС, 1982
16. Теория и меодика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей ред. Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд.испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986
17. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Медицина, 1980
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. Инст-тов. - М.: Просвещение, 1985
19. Шапошников В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984
20. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоровье, 1984.
21. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: , 1986
22. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения СШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. И др.)