

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ
(срок реализации 7 лет)
2019-2026

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А. Козырев

Программа утверждена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ г. Миллерово
Протокол № 1 от 6.08.2019 г.

Составитель программы: Бойко В.С.
Тренер-преподаватель ДЮСШ

г. Миллерово

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Режим работы.
4. Учебный план - график.
5. Контрольные нормативы.
6. Методическая часть
 - 6.1. Организация учебно – тренировочного процесса.
 - 6.2. Основы многолетней тренировки.
7. Планирование подготовки
 - 7.1. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки.
8. Программный материал для практических занятий.
9. Педагогический и врачебный контроль
 - 9.1. Педагогический контроль.
 - 9.2. Физическое развитие.
 - 9.3. Текущий контроль.
 - 9.4. Врачебный контроль.
10. Теоретическая подготовка..
11. Восстановительные средства и мероприятия
12. Инструкторская и судейская практика
13. План физкультурных мероприятий и соревнований
14. 13. Литература

Пояснительная записка.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта.

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам.

Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Структура системы спортивной подготовки футболистов.

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная предпрофессиональная программа спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Освоение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) и тренировочном (Т).

1. Нормативная часть.

Настоящая программа разработана на основе Федеральных государственных требований по виду спорта «футбол» и предназначена для подготовки в группах начальной подготовки (НП) Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ФЗ-273, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» ФЗ-329.

Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом МБОУ ДО ДЮСШ.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	7-8	14-16	25

В группе поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению

футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

2.Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся в группах - от 8 до 18 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность академического часа 45 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных

кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3. Учебный план

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
	свыше года, часов
Количество часов в неделю	6,0
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	72
Специальная физическая подготовка	24
Техническая подготовка	96
Тактическая, подготовка	36
Интегральная (техничко-тактическая) подготовка	36
Психологическая подготовка	12
Участие в соревнованиях	20
Приёмные и переводные нормативы	4
Всего	312

4. Контрольные нормативы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

5. Методическая часть.

5.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочное занятие осуществляется в течение календарного года, в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях ДЮСШ, а остальные 6 недель могут проводиться в условиях спортивно – оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, годовым графиком, разработанным ДЮСШ самостоятельно и утверждённым директором.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждений.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в футбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

5.2. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

6. Планирование подготовки.

6.1. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.

Основной принцип работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники бега и перемещений, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

7. Примерный программный материал для практических занятий (рекомендательно).

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений создаёт необходимые условия для развития координационных способностей.

На этапе начальной подготовки третьего года.

Общая и специальная физическая подготовка.

Маховые движения, круговые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Повороты и наклоны. Отведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад.

Упражнения с набивными мячами (массой 2-3 кг.).

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями.

Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м., на скорость. Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 метров. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с метаниями мяча на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м., из различных положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15-30-60 метров

без мяча и с мячом. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом и последующим ударом по воротам.

Техника игры в футбол.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по не подвижному и катящемуся мячу. Удары носком, пяткой, назад. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево, и право. Остановка мяча, изученными способами находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении показать остановку подошвой или ударом пяткой назад – неожиданно рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из-за боковой линии из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в бросок. Перевод мяча через перекладину мяча ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивая мяч с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятия о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий: футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3.

Тактика нападения. Организация атаки, атаки флангом и через центр.

Тактика игры в защите. Организация обороны, «персональная опека».

Разбор учебных игр. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

Групповые действия. Комбинация в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном отношении сил и при численном преимуществе соперника, а также при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение стенки. Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение стенки при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

8. Педагогический и врачебный контроль.

8.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляет ортостатическая проба.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд/мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

8.2. Врачебный контроль.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – педиатром городской поликлиники.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы.

9. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке группы необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры).

Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

10. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Чаще всего травмы бывают при скоростных 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 скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо

обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

11. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей - одна из задач многолетней подготовки в ДЮСШ.

В таком виде спорта, как футбол, эту подготовку рекомендуется начинать в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый учащийся должен последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть принятой в футболе терминологией;
- уметь провести разминку в группе;
- участвовать в судействе соревнований;

- выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря;
- уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции футбола общеобразовательных школ.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

12. План физкультурных мероприятий и соревнований

Сентябрь

Правила поведения при проведении УТЗ по футболу.

Правила дорожного движения и безопасность при переходе дороги.

Действия при угрозе теракта и ситуации чрезвычайного положения.

Соблюдение правил противопожарной безопасности и при обращении с огнем

Правила безопасности поведения на природе.

Участие в Первенстве Ростовской области.

Участие в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону.

Октябрь

День пожилых людей

Правила безопасного поведения на дорогах и в пути следования на соревнования

Правила поведения на занятиях и в местах проведения соревнований.

Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися об успехах и поведении на занятиях.

Участие в Первенстве Ростовской области.

Участие в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону.

Ноябрь

4 ноября «День народного единства»

Подведение итогов выступления в Первенстве Ростовской области.

Участие в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону по мини-футболу.

Декабрь

О влиянии систематических занятий спортом на организм детей и подростков.

Безопасное поведение в быту, на открытых водоемах и на улице в зимнее время.

Футбол – командная игра. Совместимость в коллективе.

Об успеваемости в учебе и занятиях футболом.

Участие в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону по мини-футболу.

Январь

Что ждем от ЧЕ 2020, перспективы сборной России.

Оказание первой помощи при обморожении

Участие в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону по мини-футболу.

Февраль

Юный спортсмен - будущий воин.

Спортсмены - герои войны.

Освобождение г.Миллерово 7 февраля 1943г

Участие в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону по мини-футболу.

Март

Подведение итогов выступления в открытом Первенстве г.Ростова – на- Дону по мини-футболу.

8 марта – Международный женский день.

Питание и его значение в сохранности здоровья.

Роль закаливания в жизни детей и подростков.

Витамины – их значение в нашей жизни.

Участие в международном турнире по футболу «Весенний кубок южной столицы» в г.Адлер.

Апрель

7 апреля - Всемирный День Здоровья!

Что такое здоровый образ жизни?

Первая помощь пострадавшему при пожаре.

Правила ДД.

Участие в Первенстве и Кубке Ростовской области.

Участие во всероссийском турнире «Кожаный мяч»

Май

День Победы - Мы помним! Мы гордимся!

Правила безопасного поведения на открытой воде.

Подведение итогов подготовки и сдача контрольных нормативов.

Субботник по благоустройству спортивной площадки.

Участие в Первенстве и Кубке Ростовской области.

Участие во всероссийском турнире «Кожаный мяч»

Участие в турнире Губернатора РО «Колосок»

Июнь

Детский праздник «День Защиты детей».

Участие в Первенстве Ростовской области.

Участие во всероссийском турнире «Кожаный мяч»

Июль

Отпуск

Август

Сбор занимающихся.

Учебно-тренировочные сборы в п/л «Орлёнок» 21 день.

Участие в турнире «Кубок В.Хидиятуллина».

Участие в Первенстве Ростовской области.

13. Список литературы.

1. Футбол. Программа методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Коллектив авторов, 2011
ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011
2. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002 – 240с.
3. Ж. – Л. Чесно, Ж. Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002. 170 с.
4. Б.Г. Чирва футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с. (приложение к журналу Теория и практика футбола)
5. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128 с.
6. В.Н. Гогунев., Б.И. Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. педаг. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 228 с.
7. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022