МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ПРОЛЕТАРСКА ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 4
28.08.2015 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ В.В. Липодаев
28.08.2015 год.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по футболу

Срок реализации 8 лет

Разработчики:
А.В. Моргунов-тренер-преподаватель по футболу
Ж.В. Самарина - заместитель директора по УСР

г. Пролетарск

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Нормативная часть программы

2. Учебный план
   Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения
   Годовой план-график

3. Методическая часть
   Содержание и методика работы по этапам подготовки
4. Система контроля и зачетные требования

5. Перечень информационного обеспечения
   Список использованной литературы

6. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу разработана на основе - Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол от 27.03. 2013 года № 147. - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125

«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

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.

1.Нормативная часть

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп 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.

Цель и задачи программы

Цель – подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Задачи:

Развитие быстроты, укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;

Обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, удары по воротам) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в футбол;

Приучение к игровым ситуациям.

Выполнение нормативных требований.

Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям футболом.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

-этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ достигшие 8 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;

- тренировочный (Т). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке и выполнивших III юношеский разряд.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Ожидаемые результаты

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов;
- врачебного метода.

Соревнования.

2. Учебный план

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки футболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В образовательной программе определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке и соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

.

2.1. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной подготовки				
1-й год	7 -8	15-24	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	8 - 9	15-20	8	
3-й год	9 - 10	15-20	8	
Учебно-тренировочные группы				

1-й год	10 – 11	10-16	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	11 - 12	10-16	12	
3-й год	12 - 13	10-14	15	
4-й год	13 – 14	8-14	15	
5-й год	14 - 15	8-12	18	

2.2. Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Теоретическая подготовка	5	6	6	8	10	10	10
Общая физическая подготовка	70	63	63	50	50	48	47
Специальная физическая подготовка	11	12	12	16	16	24	26
Технико-тактическая подготовка	15	20	20	28	28	25	25

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трёх лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

По завершении обучения обучающиеся должны **ЗНАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол.

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

По окончании тренировочного этапа ожидается выполнение обучающимися нормативов второго и первого юношеского разряда.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки				
				Базовая подготовка		Период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теория и методика физической культуры и спорта, ч	32	48	48	65	65	85	85	95
Общая физическая подготовка	62	90	90	130	130	135	135	140
Специальная физическая подготовка	32	50	50	70	70	125	125	180
Избранный вид спорта	150	226	246	297	326	394	402	428
Техническая подготовка	85	96	96	154	154	168	168	190
Тактическая подготовка	25	40	40	50	50	45	45	50
Интегральная подготовка	24	30	30	40	40	60	60	65
Участие в соревнованиях	10	12	12	25	25	35	35	35
Восстановительные мероприятия				12	12	24	24	60
Инструкторская и судейская практика				4	4	8	8	12
Медицинское обследование	2	4	4	4	4	4	4	6
Итоговая и промежуточная аттестация	4	6	6	8	8	8	8	10
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	376	376	562	562	697	697	843
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание)	36	40	40	62	62	83	83	93
Всего часов на 52 недели	**312**	**416**	**416**	**624**	**624**	**780**	**780**	**936**

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

1.3. Планирование программного материала по этапам подготовки

Этап начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)													
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	32	3	3	3	3	1	3	3	3	3	5		2
Общая физическая подготовка, ч.	62	6	6	6	6	3	6	6	6	6	8		3
Специальная физическая подготовка, ч.	32	3	3	3	3	1	3	3	3	3	5		2
Избранный вид спорта, ч.	150	13	14	13	14	11	13	14	13	10	14		21
Техническая подготовка	85	7	8	7	8	5	7	8	7	4	8		16
Тактическая подготовка	25		6		6		6		6		1		
Интегральная подготовка	24	1		4		3		4		2	5		5
Участие в соревнованиях	10	2		2		2		2		2			
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинское обследование	2	1				1							
Итоговая и промежуточная аттестация	4	2								2			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	276	25	26	25	26	16	25	26	25	22	32		28
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	36											32	4
Всего часов на 52 недели, ч.	312	25	26	25	26	16	25	26	25	22	32	32	32

Этап начальной подготовки 2 года обучения (8 часов)													
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	48	4	5	4	5	2	4	5	5	5	7		2
Общая	90	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7		5

физическая подготовка, ч.													
Специальная физическая подготовка, ч.	50	5	4	5	4	3	5	4	5	5	6		4
Избранный вид спорта, ч.	226	20	21	20	21	18	20	21	20	19	21		25
Техническая подготовка	96	8	9	9	10	8	9	9	8	8	8		10
Тактическая подготовка	40		7		7		7		7		7		5
Интегральная подготовка	30	3		6		5		6		4	3		3
Участие в соревнованиях	12	2		2		2		2		2			2
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинское обследование	4	2					2						
Итоговая и промежуточная аттестация	6	2			2					2			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	376												
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	40											34	6
Всего часов на 52 недели, ч.	416	35	34	35	37	29	36	35	33	33	38		37

Этап начальной подготовки 3 года обучения (8 часов)													
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	48	4	5	4	5	2	4	5	5	5	7		2
Общая физическая подготовка, ч.	90	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7		5
Специальная физическая подготовка, ч.	50	5	4	5	4	3	5	4	5	5	6		4

Избранный вид спорта, ч.	246	22	23	22	23	20	22	23	22	21	23		25
Техническая подготовка	96	8	9	9	10	8	9	9	8	8	8		10
Тактическая подготовка	40		7		7		7		7		7		5
Интегральная подготовка	30	3		6		5		6		4	3		3
Участие в соревнованиях	12	2		2		2		2		2			2
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинское обследование	4	2					2						
Итоговая и промежуточная аттестация	6	2			2					2			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	376												
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	40											34	6
Всего часов на 52 недели, ч.	416	35	34	35	37	29	36	35	33	33	38		37

Тренировочный этап 1 года обучения (12 часов)													
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	65	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6		8
Общая физическая подготовка, ч.	130	12	12	12	12	9	12	12	12	12	13		12
Специальная физическая подготовка, ч.	70	7	7	7	7	5	7	7	7	7	9		
Избранный вид спорта, ч.	297	26	27	26	27	22	26	27	26	23	31		36
Техническая	154	16	8	15	13	12	12	16	12	8	16		26

подготовка													
Тактическая подготовка	50		10		8		10		10		7		5
Интегральная подготовка	40	3	5	6		5		6		10	2		3
Участие в соревнованиях	25	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		
Восстановительные мероприятия	12		2		2		2		2		2		2
Инструкторская и судейская практика	4			2							2		
Медицинское обследование	4	2				2							
Итоговая и промежуточная аттестация	8	2			2			2		2			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	562	51	52	51	52	39	51	52	51	48	59		56
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	62											59	3
Всего часов на 52 недели, ч.	624	51	52	51	52	39	51	52	51	48	59	59	59

Тренировочный этап 2 года обучения (12 часов)												
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	65	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6		8
Общая физическая подготовка, ч.	130	12	12	12	12	9	12	12	12	12	13		12
Специальная физическая подготовка, ч.	70	7	7	7	7	5	7	7	7	7	9		
Избранный вид спорта, ч.	326	29	30	29	30	24	29	30	29	27	33		36
Техническая подготовка	154	16	8	15	13	12	12	16	12	8	16		26

Тактическая подготовка	50		10		8		10		10		7		5
Интегральная подготовка	40	3	5	6		5		6		10	2		3
Участие в соревнованиях	25	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2		
Восстановительные мероприятия	12		2		2		2		2		2		2
Инструкторская и судейская практика	4			2							2		
Медицинское обследование	4	2				2							
Итоговая и промежуточная аттестация	8	2			2			2		2			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	562	51	52	51	52	39	51	52	51	48	59		56
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	62											59	3
Всего часов на 52 недели, ч.	624	51	52	51	52	39	51	52	51	48	59	59	59

Тренировочный этап 3 года обучения (15 часов)													
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		5
Общая физическая подготовка, ч.	135	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		15
Специальная физическая подготовка, ч.	125	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		15
Избранный вид спорта, ч.	394	35	38	35	38	19	35	38	35	32	53		36
Техническая подготовка	168	13	17	16	17	5	17	17	17	13	18		18
Тактическая	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		5

подготовка													
Интегральная подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8		7
Участие в соревнованиях	35	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5		
Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		4
Инструкторская и судейская практика	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Медицинское обследование	4	2				2							
Итоговая и промежуточная аттестация	8	3			2					3			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	697	65	63	62	65	53	63	63	63	63	68		69
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	83											72	11
Всего часов на 52 недели, ч.	780	65	63	62	65	53	63	63	63	63	68	72	80

Тренировочный этап 4 года обучения (15 часов)												
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		5
Общая физическая подготовка, ч.	135	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		15
Специальная физическая подготовка, ч.	125	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		15
Избранный вид спорта, ч.	402	37	38	37	38	20	35	38	36	34	53		36
Техническая подготовка	168	13	17	16	17	5	17	17	17	13	18		18
Тактическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		5
Интегральная подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8		7
Участие в соревнованиях	35	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5		

Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		4
Инструкторская и судейская практика	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Медицинское обследование	4	2				2							
Итоговая и промежуточная аттестация	8	3			2					3			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	697	65	63	62	65	53	63	63	63	63	68		69
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	83											72	11
Всего часов на 52 недели, ч.	780	65	63	62	65	53	63	63	63	63	68	72	80

Тренировочный этап 5 года обучения (18 часов)													
Виды подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория и методика физической культуры и спорта, ч.	95	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		5
Общая физическая подготовка, ч.	140	13	13	13	13	6	13	13	13	13	15		15
Специальная физическая подготовка, ч.	180	17	17	17	17	10	17	17	17	17	24		10
Избранный вид спорта, ч.	428	36	41	36	41	32	36	40	36	33	47		50
Техническая подготовка	190	9	20	15	20	9	15	19	15	9	24		35
Тактическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		10
Интегральная подготовка	65	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		5
Участие в соревнованиях	35	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5		
Восстановительные мероприятия	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Инструкторская и судейская	12	2		2		2		2		2	2		

практика													
Медицинское обследование	6	2				2				2			
Итоговая и промежуточная аттестация	10	2	2		2		2		2				
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель, ч.	843	75	80	75	80	57	75	79	75	72	95		80
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч и по индивидуальным планам (задание), ч.	93											81	12
Всего часов на 52 недели, ч.	936	75	80	75	80	57	75	79	75	72	95	81	92

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания,

кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки.
Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

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

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.
Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.
Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и

приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотам, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.
Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».
Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с
продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.
Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».
Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мя от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• *Техника владения мячом полевого игрока*

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.
При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.
Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.
Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.
Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.
Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.
Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.
Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.
Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.
Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.
Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.
Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.
Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.
Финт «показ корпусом».
Финт «выпад в сторону».
Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.
Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.
Отбор мяча
Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.
Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.
Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.
Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.
Вбрасывание мяча
Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.
• *Техника владения мячом вратаря*
Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.
Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.
Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.
Ловля мяча
Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.
Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.
Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.
Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.
Отбивание мяча
Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.
Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.
При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.
Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.
Перевод мяча
Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.
Броски мяча
Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.
Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.
Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.
Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).
Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• *Тактика нападения*

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

• *Тактика защиты*

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

• *Тактика игры вратаря*

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.
Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.
Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.
Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.
• *Тактические системы*
Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2 и 1-3-5-2).

Психологическая подготовка
Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:
Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера),
точности восприятия движений и т.д.);
Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
Развитие способности управлять своими эмоциями;
Развитие волевых качеств.
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:
Осознание игроками задач на предстоящую игру;
Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.
Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Интегральная подготовка

• этап начальной подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные к футболу игры.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

• тренировочный этап

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.
Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе учебно- тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и

оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в группах СО, НП являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Данные средства восстановления используются также в УТ группах.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Методическое обеспечение

1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:
общеподготовительные упражнения;
специально подготовительные упражнения;
избранные соревновательные упражнения.
Методы спортивной тренировки
Общепедагогические:
о словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
Практические:
- метод строго регламентированного упражнения:
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств. о игровой метод;
- соревновательный метод.

2. Методические рекомендации по организации и проведению занятий

этап начальной подготовки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.
Задачи:
Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;

3. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Тренировочный этап

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры.
Задачи:
- Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,
содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- Прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- Приучение к соревновательным условиям;
Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов.

Материально- технические условия

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:
Спортивный зал с сеткой;
Ворота;
Футбольные, набивные мячи;
Утяжелители, гантели;

Скакалки;
Гимнастические маты.

Учебный год в группах НП-1 ,2,3-го года обучения, в УТ группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.
Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований.
В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

- укрепление здоровья занимающихся,

существенное повышение общей физической подготовки,
изучение относительно широкого круга технико-тактических действий,
повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Специалъно подготовителъный этап:

развитие специальной физической подготовленности, углубленное освоение тактико-технических навыков и умений, качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
повышение психической устойчивости.
Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, приём лечебно-оздоровительных процедур, поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.
Во время переходного периода футболисты полностью освобождаются от тренировок, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться два раза в год (сентябрь, апрель).

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть

.Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.
- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Контрольно-переводные нормативы по футболу

Вид физической подготовки	Нормативы	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные				
		НП - 1	НП - 2	НП -3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
Общая физическая	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-	-

подготовка	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	9,0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8	7,6
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48	50
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21	22	23	24	25
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8,00
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006
2. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983
3. Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984
4. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986
5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987 г.
7. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ № ___
по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу
1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

3.4. Для избежания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) собл юдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.

3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.

3.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.

3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и

сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587494

Владелец Липодаев Валерий Васильевич

Действителен С 07.10.2022 по 07.10.2023