

**Муниципальное казенное учреждение  
«Спортивная школа Дзержинского района»**

Принята на заседании  
тренерского совета  
протокол №01 от 30.08.2019г.



Утверждаю  
Директор  
МКУ «СШ Дзержинского района»  
И. Прохоровский

30.08.2019г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  
(приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. № 34)

Срок реализации: без ограничения

2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Общие требования	4
3. Учебный план, режим работы	5
4. Содержание программного материала	6
4.1. Теоретическая часть	6
4.2. Практическая часть	7
5. Медицинские, возрастные и психофизические требования	14
6. Воспитательная работа	15
7. Психологическая подготовка	17
8. Техника безопасности при проведении занятий	20
9. Условия реализации программы	22
Список литературы	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по футболу разработана по «примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной на основе директивных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации спортивно-оздоровительного этапа (СОГ).

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в футболе (физической, технико-тактической, психологической, теоретической), а также педагогического и медицинского контроля.

К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других видов спорта. Занятия должны строиться так. Чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

### **Цель программы:**

Формирование приверженности к здоровому образу жизни, самосовершенствованию, целеустремленности и работоспособности, развитие физических, социально-личностных и коммуникативных компетенций, профессиональное самоопределение воспитанников через физическую и спортивную подготовку, в частности, систематические занятия спортом, достижение спортивных успехов.

### **Задачи программы**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование групп начальной подготовки;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрасту.

Срок реализации программы – 1 год, программа может быть изменена, дополнена и рассчитана на больший срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, решающих задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в гиревом спорте, ознакомления их с техническим требованиями, привития любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

Программа реализуется через следующие **формы** учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, медицинский контроль, инструкторская и судейская практика учащихся.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, знакомства с Интернет-сайтами, тренинги) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится тренером и медицинским работником ДЮСШ в рамках учебно-тренировочного процесса для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники гиревого спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

Основой спортивных достижений учащихся является наличие и уровень развития таких личностных качеств как целеустремленность, воля, трудолюбие, самоконтроль, умение достойно проигрывать, объективно оценивать ситуацию и делать выводы, стремление к самосовершенствованию. Полученные данные позволяют тренеру-преподавателю выстраивать процесс индивидуального роста каждого воспитанника.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Футбольные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым футболом (Германия в первую очередь) интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 3–6 лет.

## 2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых. При приеме на обучение требований к физической подготовленности граждан не предъявляется. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по

дополнительным общеразвивающим программам являются заявление на поступление в ДЮСШ и медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний к освоению избранной программы, а также соответствие минимального возраста требованиям избранной программы.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах по дополнительным общеразвивающим программам:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, РЕЖИМ РАБОТЫ

Одной из главных и первоначальных составляющих организации образовательного и тренировочного процесса является учебный план.

Образовательный и тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель, 46 недель.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45 минут. Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

#### Учебный план

Разделы подготовки	36 недель	46 недель
Теоретическая подготовка	8	10
Общая физическая подготовка	120	140
Специальная физическая подготовка	40	60
Технико-тактическая подготовка	48	66
Общее количество часов	<b>216</b>	<b>276</b>
Максимальное количество учебных часов	6	6
Минимальный возраст для зачисления, лет	7	7

#### Учебно-тренировочный режим

Этап подготовки	Объем подготовки в часах максимальный	Количество о учебно-тренировочных	Продолжительность одного занятия	
			в академическом	в астрономическом

	в неделю	в год 36нед/46нед	чных занятий в неделю	ких часах	ких часах
Спортивно-оздоровительный	6	216/276	3	2ч	1ч30мин

### Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	11	30

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### ***1. Вводное занятие. Физическая культура в России.***

Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Значение Единой всесоюзной спортивной квалификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

#### ***2. Развитие футбола в России и за рубежом.***

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

#### ***3. Гигиенические требования и навыки закаливания.***

#### ***Режим и питание спортсмена.***

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### ***4. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.***

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д. Требования к спортивной одежде и обуви.

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде, звеньям, игрокам. Действия игроков отдельные моменты игры.

Роль капитана. Напоминание о спортивной этике – корректность в игре, уважение к судьям и игрокам противника.

Значение указаний тренера в перерыве игры.

Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игроками.

Значение записи и наблюдений при разборе.

Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

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

*Подвижные 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 30,60,100,400м;

-кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;

-6-минутный и 12-минутный бег;

-прыжки в длину с места;

-тройной прыжок с места и с разбега;

-много-скоки;

-пятикратный прыжок с места.

*Спортивные игры:*

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

**Специальная физическая подготовка.**

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

*Упражнения для развития быстроты:*

бег 30 м с ведением мяча;

бег 5x30 м с ведением мяча;

удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;

вбрасывание мяча рукой на дальность.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;

удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для развития ловкости:*

держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики;



подвижные игры: \*Живая цель\*, \*Салки мячом\*, \*Ловля парами\* и др.

### **Техническая подготовка**

#### *Техника передвижения:*

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### *Удары по мячу ногой:*

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

#### *Удары по мячу головой.*

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

-Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

#### *Остановка мяча.*

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

#### *Ведение мяча.*

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

#### *Обманные движения /финты/.*

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираанием мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### *Отбор мяча.*

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

#### *Вбрасывание мяча.*

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

### *Техника игры вратаря.*

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

#### *Тактика падения.*

##### *Индивидуальные действия.*

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### *Групповые действия.*

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

##### *Командные действия.*

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Расположение и взаимодействие игроков при атаке фланговым и через центр.

#### *Тактика защиты.*

##### *Индивидуальные действия.*

-Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

-Совершенствование в «перехвате».

-Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

-Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

##### *Групповые действия.*

-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

-Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

-Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

-Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

-Организация и построение «стенки».

-Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.*

-Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.*

-Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные и тренировочные игры.*

-обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики и тактики участия в соревновании.

### **Организация воспитательной работы**

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды

славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

### **Организация психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с обучающимися должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

### **Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий**

#### **I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.**

##### **Подготовительная часть**

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

##### **Основная часть**

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

##### **Заключительная часть**

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

## II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

### Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

### Основная часть

2. Изучение нового технического приема.
3. Упражнения на развитие быстроты.
4. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
5. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

### Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

## III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

### Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

### Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

### Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

## **Предполагаемые результаты освоения программы.**

### Теоретическая подготовка:

- основы техники безопасности во время занятия в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- историю возникновения и развития футбола;
- ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;
- значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;

### Общая физическая подготовка:

- задачи общей физической подготовки;
- упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.

### Специальная физическая подготовка:

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.

### Техническая подготовка:

- введение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами;
- остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, серединой подъема;

- удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Тактическая подготовка:

- знать деятельность футболиста на поле

Текущие, контрольные и переводные испытания:

- нормативные требования для своей группы.

Участие в соревнованиях:

- календарный план соревнований;
- основные виды соревнований для своего роста.

Учебные игры:

- знать упрощенные правила игр.

## 5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья детей;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
  - предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
  - диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
  - медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Медицинский контроль осуществляют силами медицинского персонала школы и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: термометр, тонометр, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

Младший школьный возраст 9-10-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-16 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

#### *Предельные тренировочные нагрузки*

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных гиревиков.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе.

#### *Главные направления воспитательного процесса:*

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

*Основные задачи воспитания:*

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися (тренерами, медицинским работником, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать



специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

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

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

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

## **7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные трудности* – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные трудности*, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не

позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

*К методам словесного воздействия* относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

действия.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование

способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия юного спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки, приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

## **8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

2. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

2. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

2. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### *Кадровое обеспечение*

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям *Информационное обеспечение*: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

### *Материально техническое обеспечение*:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажерный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Футбольные мячи № 3–5, а также волейбольные и теннисные;
- Резиновые двухслойные мячи различного веса и размера.
- Набивные мячи массой 1–2 кг.
- Футбольные мячи:
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;

- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Футбол. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту - Москва, 2007.
2. Футбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999. 12. Спортивные игры /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
4. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
6. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
7. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 76 с.
8. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
9. Минспорта РФ Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>