

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

ПРИНЯТО
на педагогического совете
структурного подразделения

Протокол № 3 от 22. 08. 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом БМАУ СОК «Лидер»
от 31.08.2022 №9-О

Кротов П.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 10 лет

Возрастная категория 8-17 лет

Составители:

Осляков Д.В.

Руководитель структурного
подразделения

Зубова М.М.

Методист

Рязанова Н.В.

Заместитель директора по
физкультурно-спортивной
работе

г.Березовский

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Характеристика вида спорта.....	6
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.....	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы	8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. План учебного процесса	13
2.3. Расписание учебных занятий	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	17
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	17
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	102
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	134
3.4. Методические материалы.....	135
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	136
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы....	141
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	146
4.1. Воспитательная работа обучающихся.....	146
4.2. Профориентационная работа обучающихся.....	151
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	153
5.1. Комплексы контрольных упражнения для оценки результатов освоения программы.....	153
5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы.....	155
5.3. Методические указания по ориентации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	156
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	157
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	158
7.1. Список литературы.....	158
7.2. Список электронных источников.....	159
7.3. Перечень интернет-ресурсов.....	159
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	161

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий футболом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Футбол» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказом Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 23.09.2021 г. № 728);

- Приказом Минспорта РФ от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» **учитывает:**

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

Срок реализации Программы – 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня). В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

1.2.Направленность, цели и задачи реализации программы

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Футбол» - физкультурно-спортивная.

Цели:

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер», которое в наши дни получило широкое распространение в ряде англоязычных стран.

Специфика игры футбол

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у обучающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести и силы.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации, как на поле, так и в обычной жизни он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта «Футбол» составляет 8 лет (8 лет должно исполниться до окончания календарного года).

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

Таблица 1

Объем тренировочной нагрузки, наполняемость групп, минимальный возраст обучающихся для зачисления на базовый и углубленный уровень сложности

Уровень сложности	Период обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов неделю	Мин. возраст	Мин. наполняемость	Макс. наполняемость
Базовый уровень	1	3-4	6	8 лет	12	25
	2		6	9 лет	12	25
	3	3-4	8	10 лет	10	20
	4		8	11 лет	10	20
	5	4-5	10	12 лет	8	16
	6		10	13 лет	8	16
Углубленный уровень	1	4-5	12	14 лет	8	14
	2		12	15 лет	8	14
	3	5-6	14	16 лет	6	12
	4		14	17 лет	6	12

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Футбол» является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической, функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «футбол»;

- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график по предпрофессиональной программе «Футбол» базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение 1).

2.2. План учебного процесса

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица 2).

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Таблица 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по предпрофессиональной

программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15%
1.4.	Вид спорта	30%	30%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15%
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	5%
2.2.	Судейская подготовка	-	5%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.4.	Специальные навыки	10%	10%
	Итого	100%	100%

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального

образования, в которых осуществляет образовательную деятельность организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся (Таблица 3).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются «Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Таблица 3

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка	660	82	82	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	362	-	-	-	-	-	-	83	83	98	98
1.4.	Вид спорта	1376	82	82	110	110	138	138	166	166	192	192
1.5.	Основы профессионального самоопределения	360	-	-	-	-	-	-	82	82	98	98
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	342	28	28	37	37	46	46	28	28	32	32
2.2.	Судейская подготовка	120							28	28	32	32
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
2.4.	Специальные навыки	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4.	Аттестация											
4.1.	Промежуточная аттестация	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
	Общий объем часов	4600	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год, представлено на сайте Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер».

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1.Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1. Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

1. История развития спорта

История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота.

В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука.

На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались

соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

История древних олимпийских игр необычайно богата. Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул — его предсказания и советы считались абсолютно верными — ответил Ифиту:

— Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!

Ифит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил (а все другие правители согласились с ним), что отныне Элида — нейтральное государство. Тотчас же Ифит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические Игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. Отсюда и название их — Олимпийские. Шёл 884 г. до н. э.

Сначала в Играх участвовали атлеты из двух городов Элиды — Элиса и Писы. Первым в летопись Игр вошёл 776 г. до н. э. — год проведения первых общегреческих Игр. Только благодаря древнегреческой традиции — высекать имена олимпийцев на мраморных колоннах, установленных вдоль берегов реки Алфей, до нас дошло и имя первого победителя — Корэба, повара из Элиды.

С приближением Олимпийских игр из Элиды во всех направлениях разъезжались гонцы (феоры), которые сообщали о дне празднеств и объявляли «священное перемирие». Их встречали с триумфом не только в самой Элладе, но и везде, где обосновались греки. Воины откладывали в сторону оружие и

отправлялись в Олимпию. Когда посланцы всех греческих государств собирались вместе, они наверняка чувствовали свою национальную общность.

Затем был учреждён единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». Праздник атлетов, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже — целый месяц. Для того чтобы участвовать в Играх, полагалось «не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, ни богохульства, ни святотатства». (Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих государств.)

2. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести:

развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

3. Спорт высших достижений и массовый спорт

С первых шагов развития современного спорта в нем дифференцировались, как минимум, две основных составляющих или два ключевых направления:

- спорт высших достижений, имеющий целый ряд названий: большой, профессиональный спорт, международный, олимпийское движение, элитный спорт, суть которого сводится к достижению максимально возможных спортивных результатов, рекордов и победе любой ценой или победе на крупнейших (всероссийских и международных) спортивных соревнованиях;

- массовый спорт (или общедоступный, «спорт для всех», «спорт для себя»); отражает определенную сферу активности и ориентирован на оказание возможности максимально большому количеству различных социально-демографических групп общества совершенствовать свои физические, соматические качества и двигательные возможности; овладевать отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками; способствовать активному отдыху; укреплять физическое, психическое и социальное здоровье и продлевать творческое долголетие.

Задачи массового спорта как социокультурного явления во многом воспроизводят задачи физической культуры, однако реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. Таким образом, массовый спорт предполагает регулярные занятия и участие в массовых соревновательных мероприятиях представителей различных социально-демографических групп в доступных им видах спортивного движения.

Массовый спорт, как правило, включает в себя следующие разновидности спорта:

- школьно-студенческий спорт (ориентирован на формирование базовой физической культуры и общую физическую подготовленность в системе физического воспитания молодежи);

- профессионально-прикладной (или рабочий) спорт (выступает в роли инструмента подготовки к определенной профессии, например, военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды восточных единоборств в частях специального назначения);

- физкультурно-кондиционный (профилактический) спорт (является средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые участвуют в массовых официальных соревнованиях);

- оздоровительно-восстановительный (рекреативный) спорт выступает в роли средства реализации здорового отдыха, рекреации и оздоровления организма, сохранения определенного уровня работоспособности.

Массовый спорт является фундаментом спорта высших достижений, предопределяя определенную преимущество в отношении средств и методов спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что сегодня спорт высших достижений – это пока единственно существующая модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование практически всех систем организма человека может проявляться в зоне абсолютных соматических, физиологических и психических предельных границ здорового человека. Это, несомненно, позволяет проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей и профессиональной работоспособности.

Спорт высших достижений, в отличие от массового спорта, предполагает разработку поэтапных планов многолетней подготовки и соответствующих задач, ориентированных на целенаправленные, систематические плановые многочасовые тренировки с целью участия в соревнованиях в избранном виде спорта и достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. На каждом этапе подготовки в спорте высших достижений эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно быть реализовано в конкретном спортивном результате.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится общенациональным достоянием, т.к. рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в копилку укрепления авторитета страны на мировой арене.

4.Знания, умения и навыки гигиены

Понятие гигиена - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена — это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.

Гигиена тела

Гигиена кожи

Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды.

Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

- Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.

- К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.

- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.

- Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

- Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Гигиена волос.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.

- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой

- Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.

- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, worse, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз: яркий свет; ветер; пыль; длительное письмо, рисование, лепка, шитье; изготовление мелких деталей; работа с аппаратурой; работа за компьютером; игры на смартфонах; просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.
- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.

- Периодически делайте гимнастику для глаз
- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

- Образование серной пробки
- Резкие звуки
- Постоянные громкие шумы
- Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.

- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

- Необходимо защищать уши от сильного шума

- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать

- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно

- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит

- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.

- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:

- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний, передающихся половым путем
- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)
- Во избежание заражения заболеваниями, передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)
- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена нательного белья и одежды.

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно
- Одежду необходимо стирать регулярно
- Ношение чужой обуви и одежды недопустимо
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.
- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда
- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

- Покрой одежды должен соответствовать размеру

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)

- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)

- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)

- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).

- Избегать поцелуев

- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

5.Режима дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни и самоконтроль.

Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Выдающаяся гимнастка, неоднократная чемпионка мира и Олимпийских игр Л. Турищева сказала: «Самое главное и трудное в спортивной жизни — это выдержать намеченный распорядок дня. Трудно, правда, вначале, затем это становится привычкой... Вы скоро сами убедитесь, как много вы стали успевать за день, и от этой мысли настроение улучшается». Л. Турищева очень строго следовала распорядку дня, вставала в 5 ч утра и

ложилась в 9 ч вечера. Дважды в день она тренировалась в спортивном зале и, несмотря на такую большую нагрузку, окончила школу с золотой медалью.

Конечно, трудно установить единый распорядок дня для всех, но основные моменты, вытекающие из особенностей организма детей и подростков, должны соблюдаться обязательно.

Сон. Нормальный сон — необходимое условие хорошего самочувствия каждого, а спортсмена особенно. Ложиться спать и вставать нужно стараться всегда в одно и то же время. Следует приучить себя спать круглый год с открытой форточкой, тогда сон будет более глубоким и крепким. Продолжительность сна юного спортсмена — 9—10 ч.

Питание. Чтобы компенсировать расход энергии, затраченной на тренировках, спортсмен должен получать ежедневно не менее 3500—4000 калорий. Разнообразное и высококалорийное питание должно содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4—5 раз в день в одно и то же время. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может сам спортсмен, постоянно наблюдая за своим весом. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи.

Следует помнить, что вес может увеличиться с ростом, поэтому время от времени нужно измерять и свой рост.

В дни соревнований есть нужно за 3—3,5 ч до начала состязаний, а после соревнований или тренировки есть можно через 45—60 мин.

Закаливание — важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Спортсмену следует избегать излишеств, приносящих вред организму. Абсолютно недопустимо курить и употреблять алкоголь. Даже малые его дозы кровь очень быстро разносит по всему организму. Наиболее чувствительны к алкоголю нервные клетки, особенно клетки головного мозга. Снижается

эффективность работы, нарушается координация, трудно выполнять точные движения.

Всем известно, что курить вредно, но особенно опасно курить подросткам. Никотин и другие ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, в первую очередь поражают еще не окрепшие нервную и сердечнососудистую системы. Снижаются внимание, память, курящие подростки хуже учатся, отстают они и в физическом развитии. Никотин уменьшает силу мышц, снижает скорость, выносливость. Сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. В легкие проникают вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, возникают различные болезни органов дыхания. Доказано, что 1 см выкуренной сигареты отнимает у человека 12 мин жизни. Надо принять за аксиому — курение и алкоголь не совместимы с занятиями спортом.

Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль спортсмена — его наблюдения за состоянием своего здоровья во время тренировок. Самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет медицинский контроль. Велико воспитательное значение самоконтроля. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен ведет дневник самоконтроля, наблюдает за своим здоровьем. Спортсмен более внимательно относится к занятиям, становится аккуратным, точным, дисциплинированным. Записи в дневнике самоконтроля помогают избежать переутомления, установить правильную нагрузку во время тренировок.

Что же отмечать в дневнике самоконтроля?

Самочувствие — это важный субъективный показатель состояния здоровья. При хорошем самочувствии ощущается бодрость, сила. При удовлетворительном самочувствии после тренировки возникает вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии — заметная слабость, угнетенное состояние, головная боль. Настроение также зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок.

Сон в результате переутомления может быть неглубоким, возникает бессонница или, наоборот, сонливость. Поэтому в дневнике самоконтроля

необходимо отмечать характер сна: нормальный, глубокий, беспокойный, бессонница. Вес, аппетит — показатели эффективности тренировок. Понижение веса, потеря аппетита свидетельствуют о переутомлении, нарушении режима.

Утомление, усталость после тренировок также должны отмечаться в дневнике самоконтроля. Если усталость значительна, у спортсмена пропало желание тренироваться, то необходимо снизить нагрузки.

Данные испытаний по физической подготовленности записываются после каждой проверки. В дневнике самоконтроля отмечают также содержание тренировок и спортивные результаты.

Объективные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, частота дыхания, жизненная емкость легких, частота пульса, сила кисти — заносят в дневник самоконтроля один раз в два месяца. Врач и тренер периодически проверяют дневник самоконтроля и сопоставляют его с данными тренировочных нагрузок. Затем дают советы ученику, как тренироваться дальше. Дневник служит объективным показателем для построения тренировок.

6. Основы здорового питания

Питание — это составная часть обмена веществ, необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма.

Питание — это совокупность процессов поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Состав пищи

Человек — всеяден, т. е. питается пищей как животного, так и растительного происхождения.

Для нормального роста, развития и жизнедеятельности человеку необходимо постоянное поступление в его организм основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов), входящих в состав разнообразных продуктов питания.

Полноценное питание предусматривает соответствие энергетических затрат их восполнению. Средняя суточная потребность в белках примерно составляет 100–150 г (не менее 40 г), в углеводах — 400–500 г и в жирах — около 80–100 г.

Белки — важная часть питания человека. Они являются основным строительным материалом клеток. В состав белков организма человека входит приблизительно 20 видов аминокислот (некоторые из них являются незаменимыми, т. е. не могут синтезироваться в организме человека).

Источники белка в пище — мясо, рыба, молоко и молочные продукты, бобовые и зерновые культуры, орехи.

В продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах, молоке — состав аминокислот соответствует потребностям организма. Растительные белки являются неполноценными для человека, поэтому при вегетарианской диете необходимо правильно подбирать рацион, чтобы несколькими растительными белками заменить полноценный животный белок.

Жиры поступают в организм человека как с животной пищей (мясо, сливочное масло), так и с растительной (жидкие масла — оливковое, подсолнечное, рапсовое и др.). Эти вещества, наряду с белками, являются строительным материалом клеток. Кроме того, жиры служат важным резервным источником энергии для основных процессов жизнедеятельности человека. Необходимо потреблять жиры как животного, так и растительного происхождения. Жидкие растительные жиры содержат незаменимые жирные кислоты, которых нет в жирах животного происхождения.

Углеводы, или сахара — основной источник энергии в организме человека. Простые сахара, такие как глюкоза и фруктоза, а также сложные углеводы (крахмал и др.), в больших количествах содержатся в продуктах растительного происхождения: в зёрнах злаков, картофеле, ягодах и фруктах.

Витамины содержатся как в растительной, так и в животной пище. Эти вещества необходимы человеку для осуществления нормального обмена веществ и других процессов жизнедеятельности, но в очень малых количествах.

Минеральные соли — это необходимые компоненты здоровой жизни человека. Они активно участвуют не только в процессе обмена веществ, но и в электрохимических процессах нервной системы и мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы. Человек получает минеральные соли с самыми различными продуктами. Эти вещества, как и витамины, усваиваются в организме человека в неизменённом виде.

Вода составляет около 2/3 человеческого организма и является главным компонентом каждой клетки. Она поступает в организм человека и с питьём, и с пищей (например, в мякоти арбуза или огурца содержится до 98 % воды).

7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности». Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную. Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя тренировкам пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся

сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость». Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности обучающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела: Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Познавательно-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности: Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть

особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими друзьями и тренерами. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сберечь нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку.

Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих

факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если: Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены. Занятия не приносят никакого осязаемого результата.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

1. Знание истории развития избранного вида спорта

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году, именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей.

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось.

В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

2.Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём "от болезни к здоровью", превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную.

Двигательная активность, физическая культура и спорт- необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшие средства сохранения и укрепления здоровья, физического развития людей и профилактики заболеваний

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Академик А.И. Бакулев писал: "Спорт – это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений". Таким образом, в условиях напряженной умственной деятельности, высоких психических нагрузок и недостаточной двигательной активности невозможно сохранить на долгие годы крепкое здоровье и трудоспособность без использования различных физических упражнений. Прошли проверку временем и оправдали себя

гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, плавание, лыжный спорт, ходьба, велопрогулки, гребля, занятия на различных тренажерах, закаливание водой и воздухом. Особенно эффективным оказывается сочетание разных оздоровительных систем.

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое и оборонное значение. Физическая нагрузка – лучшее средство для снятия напряжения. Люди, обучающиеся физическими упражнениями, обычно лучше сбалансированы эмоционально еще и потому, что у них не остается времени и энергии на переживания.

В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации, является главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития – один из важнейших количественных показателей паспорта здоровья современного человека. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрастах.

Физическая культура человека всегда занимала ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

3. Знание этических вопросов спорта

Спортивная этика как наука — это часть общей этики, в ней рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту.

Предметом изучения спортивной этики является мораль как совокупность норм, ценностей, идеалов, установок, которые регулируют поведение людей, причастных к спорту, и являются важнейшими составными элементами спортивной культуры.

В контексте сказанного можно выделить следующие предметные области спортивной этики как науки:

- нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса;
- нравственные отношения в спорте;
- нравственное воспитание в спорте.

Выделим наиболее значимые нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса: нравственные принципы, нравственное сознание, нравственная деятельность, нормы поведения, установка.

Поведение человека во многом базируется на нравственных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и др. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах спорта большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило — на соревнованиях отдать все силы ради победы.

Нравственное сознание как элемент спортивной этики — это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей. Целостность нравственного сознания обеспечивается нравственными принципами и нормами, важнейшей из которых является ценностная ориентация. Под ценностной ориентацией подразумевают способность нравственного сознания в самых различных

жизненных ситуациях направлять действия личности. Ценностная ориентация обеспечивает единство сознания и поведения, целенаправленность в моральном выборе, регулирует действия личности в сложных ситуациях, которые возникают в спортивной деятельности.

Нравственная деятельность в области спорта — это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Многочисленные исследования показывают, что успех в спорте определяется трудолюбием, дисциплинированностью, добросовестностью и другими позитивными моральными качествами. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, сохранять уверенность в себе, хладнокровие.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову баскетболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность спортсмена подстраховать своего товарища во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Нравственные отношения в спорте представляют собой особый вид общественных отношений, рассматриваемых с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет об отношениях в спортивной сфере и между личностями (между спортсменами, тренерами, болельщиками и т. д.), и между личностью, с одной стороны, и командой, обществом, государством, страной — с другой, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и т. д.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но и от их нравственного уровня.

Можно выделить следующие взаимоотношения между участниками спортивных процессов:

— взаимоотношения тренеров с воспитанниками, со своими коллегами, с руководящими спортивными работниками, со спортсменами других (чужих) команд, с болельщиками, с судьями, с прессой;

— взаимоотношения спортсменов с тренерами, между собой в условиях внутригрупповой или внутрикомандной конкуренции, со спортсменами других команд, с болельщиками, с прессой, с судьями, с обслуживающим персоналом;

— взаимоотношения болельщиков со спортсменами, с болельщиками других команд, с судьями;

— взаимоотношения судей со спортсменами, между собой, со зрителями, с прессой.

На характер этих взаимоотношений влияет ментальность участников спортивного процесса, обусловленная их принадлежностью к той или иной стране, национальности, их индивидуальные личностные различия, а также особенности вида спорта.

Основной целью нравственного воспитания спортсменов является становление нравственной культуры личности, предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Главную роль в этом многотрудном деле играет тренер, осуществляя нравственное воспитание в тесной связи с другими видами воспитания.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой

информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из сторон единого процесса формирования и развития личности, затрагивающего весь духовный мир человека, с особой ролью в этом процессе психической сферы.

4.Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил

Основная обязанность спортсмена – сказать нет допингу!

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН:

- знать и соблюдать антидопинговые правила
- в любое время быть доступными для взятия проб
- нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют
 - информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами
 - информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет
 - сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, спортсмены несут строгую ответственность за присутствие в их организме запрещенных субстанций. Пожалуйста, очень внимательно относитесь к приему лекарственных средств и, особенно, биологически активных добавок, поскольку в них могут содержаться запрещенные субстанции.

СПОРТСМЕН ИМЕЕТ ПРАВО НА:

- участие в соревнованиях, свободных от допинга

- соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил
- получение своевременной и объективной информации о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил
- беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил
- подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложенные санкции

НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный)
9. Соучастие
10. Запрещенное сотрудничество.

ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ознакомьтесь с последовательностью процедуры отбора проб у спортсмена на анализы

Анализ мочи

- 1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу
- 2 Прибытие на пункт допинг-контроля
- 3 Выбор емкости для сдачи пробы
- 4 Сдача пробы
- 5 Выбор комплекта для хранения пробы
- 6 Разделение пробы по флаконам «а» и «в»
- 7 Пломбирование пробы
- 8 Проверка удельной плотности
- 9 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных
- 10 Окончание процедуры допинг-контроля

Анализ крови

- 1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу
- 2 Прибытие на пункт допинг-контроля
- 3 Требования ко времени процедуры отбора крови
- 4 Выбор оборудования
- 5 Сдача пробы
- 6 Пломбирование пробы
- 7 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных
- 8 Окончание процедуры допинг-контроля

5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол» (Приложение 2)

6. Знание возрастных особенностей развития двигательных качеств детей и подростков

Силовые способности

Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Скоростные способности

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому

возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Выносливость

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит от того, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены

ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Гибкость

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов.

Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не обучающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе - 8-9%, тазобедренном суставе — 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно -5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах.

Гибкость — это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущество. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%.

Координационные способности (КС)

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6% - наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях прироста результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или так же как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода. С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется,

после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет - на 24%, но и с 14 до 17 лет - на 16%.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50% - к 10,2 и 9,6 годам; 75% - к 12,4 и 11,9 годам и 100% - к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11-12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет - в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущество. Обнаружена более высокая способность к

расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться с 10-летнего возраста.

7. Знание основ спортивного питания

Между организмом и окружающей его средой непрерывно происходит обмен веществ и энергии.

Обменом веществ называют сложную цепь превращений веществ в организме, начиная с момента их поступления из внешней среды и заканчивая удалением продуктов распада.

Обмен веществ начинается с поступления в организм воды и пищевых продуктов. В пищеварительном канале часть веществ с помощью ферментов расщепляется до более простых, которые всасываются в кишечнике и переходят в кровь (и с кровью вещества переносятся к клеткам тела). В клетках происходят процессы их химических превращений (клеточный метаболизм), в ходе которых организм получает энергию и материалы, необходимые ему для построения собственных клеток и тканей.

Не использованные в результате превращений веществ остатки и продукты жизнедеятельности (продукты распада) выводятся из организма (с мочой, калом, потом и выдыхаемым воздухом).

Пластический и энергетический обмен

Обмен веществ в организме — это не просто постоянный ток веществ через его основные структуры, а совокупность всех химических реакций, происходящих в организме. Все реакции, связанные с превращением веществ, можно отнести к двум процессам: пластическому и энергетическому обмену.

Пластический обмен (ассимиляция, или анаболизм) — совокупность реакций синтеза органических веществ в клетке с использованием (затратой) энергии.

В процессах энергетического обмена (диссимиляции, или катаболизма, или биологического окисления) происходит разрушение (распад) полученных с пищей питательных веществ до простых соединений с высвобождением энергии, запасённой в химических связях органических молекул пищи.

В здоровом организме оба процесса строго сбалансированы (хотя в период быстрого роста ассимиляция может временно преобладать над диссимиляцией).

Совокупность всех реакций, связанных с обменом веществ (ферментативных химических реакций) в организме называется обмен веществ (метаболизм).

Основными видами обмена веществ являются белковый, углеводный, жировой и водно-солевой обмены.

Белковый обмен

Белковый обмен — использование и преобразование аминокислот белков в организме человека.

При окислении 1 г белка выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Но организм редко использует большое количество белков для покрытия своих энергетических затрат, так как белки нужны для выполнения других функций (основная функция — строительная). Организму человека нужны не белки пищи, сами по себе, а аминокислоты, из которых они состоят.

В процессе пищеварения белки пищи, распадаясь в желудочно-кишечном тракте до отдельных аминокислот, всасываются в тонком кишечнике в кровяное русло и разносятся к клеткам, в которых происходит синтез новых собственных белков, свойственных человеку.

Уровень содержания аминокислот в крови регулирует печень. Распадаясь, аминокислоты образуют воду, углекислый газ и ядовитый аммиак. В клетках печени из образовавшегося аммиака синтезируется мочевина (которая затем выводится вместе с водой почками в составе мочи и частично кожей), а углекислый газ выдыхается через лёгкие.

Остатки аминокислот используются как энергетический материал (преобразуются в глюкозу, избыток которой превращается в гликоген).

Углеводный обмен

Углеводный обмен — совокупность процессов преобразования и использования углеводов.

Углеводы являются основным источником энергии в организме. При окислении 1 г углеводов (глюкозы) выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Углеводы поступают в организм человека в виде различных соединений: крахмал, гликоген, сахароза или фруктоза и др. Все эти вещества распадаются в процессе пищеварения до простого сахара глюкозы, всасываются ворсинками тонкого кишечника и попадают в кровь.

Глюкоза необходима для нормальной работы мозга. Снижение содержания глюкозы в плазме крови с 0,1 до 0,05 % приводит к быстрой потере сознания, судорогам и гибели.

Основная часть глюкозы окисляется в организме до углекислого газа и воды, которые выводятся из организма через почки (вода) и лёгкие (углекислый газ).

Часть глюкозы превращается в полисахарид гликоген и откладывается в печени (может откладываться до 300 г гликогена) и мышцах (гликоген является основным поставщиком энергии для мышечного сокращения).

Уровень глюкозы в крови постоянный (0,10–0,15 %) и регулируется гормонами щитовидной железы, в том числе инсулином. При недостатке инсулина уровень глюкозы в крови повышается, что ведёт к тяжёлому заболеванию — сахарному диабету.

Инсулин также тормозит распад гликогена и способствует повышению его содержания в печени.

Другой гормон поджелудочной железы — глюкагон — способствует превращению гликогена в глюкозу, тем самым повышая её содержание в крови (т. е. оказывает действие, противоположное инсулину).

При большом количестве углеводов в пище их избыток превращается в жиры и откладывается в организме человека.

1 г углеводов содержит значительно меньше энергии, чем 1 г жиров. Но зато углеводы можно окислить быстро и быстро получить энергию.

Обмен жиров

Обмен жиров — совокупность процессов преобразования и использования жиров (липидов).

При распаде 1 г жира выделяется 38,9 кДж (9,3 ккал) энергии (в 2 раза больше, чем при расщеплении 1 г белков или углеводов).

Жиры являются соединениями, включающими в себя жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты под действием ферментов поджелудочной железы и тонкого кишечника, а также при участии желчи, всасываются в лимфу в ворсинках тонкого кишечника. Далее с током лимфы липиды попадают в кровотоки, а затем в клетки.

Как и углеводы, жиры распадаются до углекислого газа и воды и выводятся тем же путём.

В гуморальной регуляции уровня жиров участвуют железы внутренней секреции и их гормоны.

Значение жиров

- Значительная часть энергетических потребностей печени, мышц, почек (но не мозга!) покрывается за счёт окисления жиров.
- Липиды являются структурными элементами клеточных мембран, входят в состав медиаторов, гормонов, образуют подкожные жировые отложения и сальники.
- Откладываясь в запас в соединительнотканых оболочках, жиры препятствуют смещению и механическим повреждениям органов.
- Подкожный жир плохо проводит тепло, что способствует сохранению постоянной температуры тела.

Потребность в жирах определяется энергетическими потребностями организма в целом и составляет в среднем 80–100 г в сутки. Избыток жира откладывается в подкожной жировой клетчатке, в тканях некоторых органов (например печени), а также и на стенках кровеносных сосудов.

Если в организме недостаёт одних веществ, то они могут образовываться из других. Белки могут превращаться в жиры и углеводы, а некоторые углеводы — в жиры. В свою очередь жиры могут стать источником углеводов,

а недостаток углеводов может пополняться за счёт жиров и белков. Но ни жиры, ни углеводы не могут превращаться в белки.

Подсчитано, что взрослому человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо не менее 1500–1700 ккал в сутки. Из этого количества энергии на собственные нужды организма уходит 15–35 %, а остальное затрачивается на выработку тепла и поддержание температуры тела.

В клетках организма человека около 72 % воды (около 2/3 массы тела), 28 % входит в состав крови, лимфы, межклеточной жидкости.

Вода выполняет транспортную, выделительную, терморегуляционную функции. Она является средой для протекания химических реакций и определяет физические свойства клетки. Потребность в воде у взрослого человека составляет 2–3 л в сутки. Вода поступает в организм с пищей и с жидкостями (вода, чай, соки и др. напитки).

В клетках тела человека образуется метаболическая вода (как продукт окисления органических соединений). Нормальный водный обмен предполагает равновесие между количеством поглощённой и выделенной воды.

Выводится вода из организма с потом, мочой, в виде водяного пара, через кишечник.

Потребность в воде (жажда) вызывает возбуждение питьевого центра в головном мозге (в гипоталамусе), а удовлетворение жажды тормозит этот центр.

Минеральные соли — важная составляющая часть организма человека. Соли участвуют в поддержании рН внутренней среды организма, процессах возбудимости нервной и мышечной тканей, составляют основу межклеточного вещества костной ткани.

Ежедневно организм нуждается в солях кальция, натрия, калия, хлора, фосфора, железа и других элементов.

Пример:

соли кальция необходимы в процессе свёртывания крови, калий и кальций участвуют в механизме мышечного сокращения и т. д.

Источником минеральных солей являются обычные пищевые продукты. Они в достаточном количестве содержат все необходимые организму минеральные вещества, за исключением хлорида натрия, который добавляют в пищу (поваренная соль).

Витамины — биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Витамины необходимы организму в очень малых количествах, однако при их недостатке быстро развиваются гиповитаминозы, а при нехватке — авитаминозы, которые даже могут привести к смертельному исходу.

Входя в состав ферментов, витамины усиливают действие других биологически активных веществ, повышают иммунитет и сопротивляемость организма к болезням, стимулируют рост и регенерацию тканей и т. д.

Витамины обозначают латинскими буквами и делят на 2 группы: водорастворимые и жирорастворимые.

- Водорастворимые витамины (В1, В2, В5, В6, В9, В12, РР, С) поступают в организм человека в виде водных растворов.

- Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) растворяются в жирах пищи и всасываются вместе с ними.

Водорастворимые витамины

С (аскорбиновая кислота) — участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает устойчивость к инфекциям. При гиповитаминозе развивается болезнь дёсен — цинга, поражаются стенки кровеносных сосудов (кровоточат дёсны, зубы расшатываются и выпадают). Если не возместить недостаток этого витамина, то человек может погибнуть. Витамин С содержится в овощах и фруктах, но больше всего его в плодах шиповника, чёрной смородине, облепихе и сладком перце.

В1 (тиамин) — участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в проведении нервного импульса. Витамин В1 необходим для нормальной работы нервной, эндокринной и иммунной систем. Гиповитаминоз вызывает заболевание полиневрит. Сначала возникает бессонница, повышенная раздражительность, беспокойство, головные боли. Появляются слабость и

боли в ногах. Наиболее богаты тиамином изделия из муки грубого помола, содержащие отруби, а также бобовые растения: горох, фасоль, соя.

В2 (рибофлавин) — участвует в клеточном дыхании. Гиповитаминоз вызывает поражение слизистой оболочки уголков рта, у человека плохо заживают повреждения кожи, слезятся глаза, развивается светобоязнь. Главными источниками витамина В2 являются молоко и молочные продукты, яйца, печень, мясо, рыба, хлеб, гречневая крупа.

В6 — участвует в обмене веществ, при гиповитаминозе возникают заболевания кожи, судороги, анемия.

В12 — участвует в белковом обмене. При гиповитаминозе возникает анемия.

РР (никотиновая кислота) — обеспечивает в организме нормальную интенсивность энергетического обмена, участвует в клеточном дыхании, работе пищеварительной системы.

При недостатке никотиновой кислоты развивается пеллагра — тяжёлое заболевание, связанное с поражением центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта и кожи. Источниками витамина РР служат крупы, хлеб грубого помола, бобовые, мясо и внутренние органы животных (печень, почки, сердце), рыба и некоторые овощи. Очень высоко содержание никотиновой кислоты в дрожжах, сушёных грибах.

Жирорастворимые витамины

А (ретинол) — обеспечивает нормальный рост организма, формирование скелета, размножение клеток кожных покровов, а также необходим для нормального зрения. Этот витамин поступает в организм только с продуктами животного происхождения. Он содержится в печени рыб и других животных, яйцах, масле, сметане. В растениях присутствует растительный пигмент бета-каротин, из которого витамин А медленно образуется в самом организме человека. При гиповитаминозе наступает куриная слепота (снижение способности различать цвета в полумраке).

Д (кальциферол) — регулирует обмен кальция и фосфора и необходим для нормального образования костной ткани. Он повышает всасывание этих

минеральных веществ в тонком кишечнике и способствует их отложению в костях. При гиповитаминозе развивается заболевание — рахит. Витамином D богаты в основном продукты животного происхождения: печень рыб, молочные продукты, яйца. Также витамин D вырабатывается в коже человека под действием ультрафиолетового излучения (при загаре).

E — не даёт свободным радикалам кислорода разрушать клеточные мембраны. При гиповитаминозе ослабляется половая функция, развивается дистрофия скелетных мышц. Источником этого витамина являются растительные масла, особенно нерафинированные. Витамин E содержится также в печени, яйцах, хлебобулочных изделиях, гречке, бобовых.

K — (филлохинон) участвует в образовании протромбина, без которого невозможно свёртывание крови. При гиповитаминозе снижается свертываемость крови. Витамин K содержат многие продукты: цветная капуста, салат, кабачки, говяжья печень. Кроме того, этот витамин вырабатывается бактериями, живущими в толстом кишечнике.

Сохранение витаминов в пище

Каждый человек должен ежедневно получать с пищей все необходимые витамины, если их не хватает в пище, можно принимать препараты витаминов по рекомендации врача.

Сохранение витаминов в продуктах питания зависит от кулинарной обработки пищи, условий и продолжительности её хранения.

Наименее устойчивы витамины A, B1 и B2.

Установлено, что витамин A разрушается во время варки и сушки продуктов, его содержащих (например, в варёной моркови его вдвое меньше, чем в сырой). Термическая обработка также значительно снижает содержание в пище витаминов группы B (мясо после варки теряет от 15 до 60 % витаминов группы B, а растительные продукты — около 1/5).

При нагревании, и даже при соприкосновении с воздухом, легко разрушается витамин C, поэтому овощи надо очищать и нарезать перед самой варкой. Чтобы сохранить больше витаминов в овощах, их лучше опускать

сразу в кипящую воду, варить недолго в закрытой посуде и есть сразу же после приготовления.

Регуляция обмена веществ

Обменные процессы в организме происходят под действием ферментов и регулируются нервно-гуморальным путём.

Почти все железы внутренней секреции принимают участие в регуляции обмена веществ:

- щитовидная железа регулирует окислительные процессы, влияя на рост и развитие организма;
- надпочечники регулируют углеводный, жировой и белковый обмен (способствуют превращению белков в углеводы), регулируют обмен воды и солей.

Нарушения регуляции обмена веществ вызывают различные заболевания.

3.1.2. Обязательная предметная область «Физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

Общая физическая подготовка, средства и методы развития ее развития.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Управления для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими 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, повороты, 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, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Сила и методы ее развития

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с футболом), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для футбола. Особенностью футбола является экстремальный характер

соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики футбола или других видов спорта показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий.

Различают силу абсолютную и силу относительную.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и

удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамического.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – изометрическим или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Таблица 4

Классификация методов силовой подготовки.

Автор	Название метода
В.М. Зациорский	Повторных усилий Максимальных усилий Динамических усилий
В.К. Петров	Максимальных усилий Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский	Повторных усилий Максимальных усилий Изометрических напряжений Изокинетических упражнений
Ю.В. Верхошанский	Повторных усилий прогрессивно-возрастающего сопротивления метод «Де Лорма»)» Кратковременных максимальных напряжений Изометрических напряжений
В.В. Кузнецов	Кратковременных усилий Метод «до отказа» Повторный метод Интервальный метод Круговой метод Вариативного воздействия Сопряженного воздействия
Н.Г. Озолин	Повторный метод Метод «до отказа» Больших усилий Максимальных усилий Изометрический метод Волевой метод

В.Н. Платонов	Изометрический метод Изотонический метод Изокинетический метод Метод переменных сопротивлений
Ю.В. Верхошанский	Метод повторных максимальных усилий Повторно-серийный метод Комплексный метод Изометрические упражнения

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $2/3$ общего объема мышц, регионального – от $1/3$ до $2/3$, локального – менее $1/3$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- сопряженных воздействий;

- вариативный (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств футболистов. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-взрывных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (тренажер, лестница, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70-90 % от максимального, а при использовании специально- подготовительных – 30-50 % (Филимонов, 1989).

Скорость и методы ее развития

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, обучающегося футболом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции. Сложные реакции:

1. реакция на движущийся объект
2. реакция выбора

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты

1. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком 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", "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 углом 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

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" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром тесте (например, остановка мяча с доследующим 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. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Таблица 5

Упражнения для развития быстроты и их выполнение

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30сек	5-6

Таблица 6

Методика развития скорости в движениях

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, контроль результативности

Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25 сек) и с меньшей интенсивностью (20-60 сек). Тоже с отягощениями и сразу без него.	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу без него.	Увеличение скорости продвижения.
Игры	Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр.	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением.
Соревнования тренировочные	Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований.	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов.
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль.
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. Тоже в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. Тоже чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях.	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

Методические указания к развитию быстроты

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в

программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

Выносливость и методы ее развития

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести выполнять упражнения в

высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности идет смена упражнения каждую минуту. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность выполнять упражнения с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости футболиста:

- 1 этап – развитие ОВ;
- этап – образование специального фундамента для выносливости;
- этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как футбол, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС - 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такого занятия слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе, можно увидеть в таблице.

Таблица 7

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение специального фундамента	Равномерный	Продельвание упражнений исключительно в своем виде (упражнения со штангой, тренажер лестничные пролеты и др.) с равномерной равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОБ и построение специального фундамента	«Постепенного втягивания»	Продельвание бега с мячом на скорость, с заданиями, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1-2	140-180	20 и более

Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом тренажер, штанги и т.д. действуя быстро	2-3	От 130 до 170	20-30 и более
------------------------------------	-----------	--	-----	---------------	---------------

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- упражнения с мячом или скоростно – силовые упражнения, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы

Таблица 8

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Примерные тренировочные комплексы для развития общей и 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 и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

Ловкость и методы ее развития

Техника и тактика на футбольном матче обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В футболе, как, впрочем, и в баскетболе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий игры.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление. Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения

скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей.

Для второй формы напряженность преодолевается так: - разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение специальных упражнений на расслабление: а. упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б. упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в. упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- специализированная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;

- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на песочной площадке, на снегу.)

- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных перепасовок (мяч в ногах, руках). Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10-20 сек поработать жонглирование мяча разными способами;

- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

Способы и методы обучения ловкости.

Таблица 9

№ п/п	Содержание методического приема	Примеры
-------	---------------------------------	---------

1.	Введение необычных футбольных приемов.	Игра в одно касание на снегу, песке.
2.	Зеркальное выполнение упражнений.	Тоже, что и в предыдущем случае.
3.	Изменение скорости или темпа движения.	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе.
4.	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение футбольного матча на песке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5.	Смена способов выполнения упражнений.	Выполнение ударов ногами по мячу различным способом, а также по набивному мячу песком.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями.	Выполнение передачи мяча в прыжке на 360° руками. Выполнение приема мяча после поворота на 180° ногами.
7.	Изменения противодействия обучающихся в парных или групповых упражнениях.	Выполнение минутной двухсторонней игры один против двоих и т.д. Применение разных тактических комбинаций.
8.	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях.	Выполнение игровых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных.
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование.	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку (руками, ногами).
10.	Варьирование различных тактических условий.	Спарринг игры, а также упражнения с нейтральными игроками.
11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.	Игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях.
12.	Направленное варьирование внешних отягощений.	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами.
13.	Использование разных материально-технических средств и условий.	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе.

Гибкость и методы ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость— значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных по мячу упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных по мячу) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного учебно-тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на набивных мячах с песком ногами.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке, отражена в таблице.

Таблица 10

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25

Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

Упражнения для развития гибкости

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;
- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;
- развитие гибкости по средством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В. Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Методические указания к развитию гибкости

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

3.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

- упражнения избранного вида спорта (футбола), выполняемые в условиях соревнований;

- упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счёт применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счёт применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годового цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка (освоение основ технических и тактических действий). Предусматривается:

- Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры.

- Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений.

- Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами ведения игры.

- Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий.

- Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий.

- Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственновременным условиям взаимодействия с противником и к помехам.

- Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

- Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и

соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

- Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.

- Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам.

- Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

- Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Технико-тактическая и психологическая подготовка:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления

необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на тренажерах, после чего сыграть двухстороннюю игру. Далее спортсмен делает заминку.

2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, кроссы, учебные игры проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

3. Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Метод сопряженных воздействий

1. Применение специальных динамических упражнений:

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5% от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ускорение с партнером который при помощи резины затормаживает движение вперед.

2. Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование скоростно-силовой подготовки в футболе всегда должно протекать в условиях противодействия партнёра. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг партнеров позволяет решать большую часть задач скоростно-силовой подготовки.

Техническая подготовка

На протяжении всего процесса обучения осуществляется непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая

подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их Вариантов, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов – от простого к сложному и – от легкого к трудному. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность для каждого уровня многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

Обучение технике передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная

выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам. С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу.

При становлении – школы ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги.

Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием контрастных и сближающихся заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Крайне важно на этапе начального обучения знакомить обучающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба.

При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета).

Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Обучение остановкам. Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема.

В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования.

Обучение ведению. Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обучение финтам. Целесообразно начинать его с обманного движения – уходом. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения ударом и остановкой осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча.

Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения.

Вначале осваивают отбор мяча ударами остановкой, затем отбор в выпаде и подкате.

Обучение вбрасыванию мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой – единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не

представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения.

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении стойке применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита

цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения перекатом в правую и левую сторону разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря, для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета, данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом.

Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

3.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Программный материал

- Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

3.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)

Обучение футболом является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в футболе:

- легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитие выносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;

- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно- силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина, брусья);

- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;

- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;

- специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению реакции в различных положениях.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются

необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки.

Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания расположены в таблице в порядке их сложности.

Варианты игр в касания («пятнашки»)

Таблица 11

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

3.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все

обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в БУ 1-2 года. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих годах освоения программы.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства организации по футболу;
- уметь вести протокол игр;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;

- уметь судить футбольные матчи при проведении соревнований в качестве рефери. Выпускник должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая

- изучение правил соревнований по футболу: терминология; этика; система оценок; особенности работы секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери; требования к спортсменам; требования к разметке поля, к организации соревнований.

- теоретическое решение задач ситуативным моментом матча, анализ игры, анализ соревнований.

- сдача теоретических знаний через тестирование.

2. Практическая

- решение ситуативных задач на практике.

- практическая деятельность в роли секретаря, бокового судьи, рефери в учебных играх.

- сдача судейских правил на практике.

3.1.7. Вариативная предметная область «Специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Безопасность занятий футболом обеспечивается 3-мя составляющими: соответствие формы; соблюдение дисциплины; наличие страховки самостраховки.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности обучающихся в процессе учебно-тренировочной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка – осуществляется тренером-преподавателем или одним из обучающихся;

- групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером-преподавателем или обучающимся для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи обучающимся. Поддержку используют, когда обучающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точке движения.

- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая тренером-преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

- Подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить обучающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- умело использовать разновидности страховки, не мешая обучающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности обучающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка.

Самостраховка, важный элемент учебно-тренировочного процесса, когда обучающий правильно оценивает собственные возможности, это способность обучающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче обучающий овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность обучающихся и является надежной защитой от травм. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

3.1.8. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений

для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Ворота мини-футбольные 3м*2 м	2 комплекта
2	Мяч футбольный 4 размер	20
3	Мяч футбольный 5 размер	15
4	Мяч мини-футбольный	20
5	Конус (стойки для обводки)	20
6	Набор фишек	2 комплекта
7	Манишки	40
8	Ворота футбольные стандартные	2
9	Стенка гимнастическая	6
10	Скамейка гимнастическая	8
11	Мяч набивной	5
12	Насос	2
13	Сетка для мячей	3
14	Тренажер лесенка	4
15	Макет футбольного поля	2
16	Мини-ворота футбольные 1,2м*2м	4 комплекта
17	Флаги для разметки поля	6

3.2. Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как

правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-8 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе занятия;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в летний период на стадионе, а в зимний в зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется

текущее обследование обучающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по футболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминка;
- офп;
- сфп.

Специальные упражнения включают в себя:

- техническую подготовку;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

3.2.1. Базовый уровень сложности

Базовый уровень сложности 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для футбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные задачи

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике футбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

Основные методы

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Основные средства

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на технику введения мяча;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на футбольном поле: игра квадрат, спарринг игра в футбол, удары по воротам различными способами, ведения мяча.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, обучающимся футболом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый

– 4 x 15 м.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;

– бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;

– многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;

– семенящий бег с переходом на быстрый бег;

– бег с ускорением на 30–40 м;

– повторный бег под уклон;

– прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;

– прыжки на двух ногах по 15–20 м;

– старты из различных исходных положений.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот □ бег спиной вперед и т.д.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота — вот главные задачи овладевших мячом.

Практические занятия

Техника передвижения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Обучение ударам по мячу следует начинать с разучивания удара серединой подъема (прямым подъемом), так как при обучении удару прямым подъемом ученик приобретает навык именно удара по мячу, а не «толкания» мяча.

После приобретения и закрепления навыка удара прямым подъемом можно переходить к обучению другим видам ударов по мячу.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета).

Остановка (прием) 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 мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром.

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

Базовый уровень сложности 3-4 года обучения (8 часов в неделю)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП, и СФП в процессе занятия. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ОФП – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и

точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

СФП – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Пскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с

гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180 о). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

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.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. Шпагаты.

- Упражнения для развития выносливости.
- Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.
- Бег с препятствиями. Стартуя, обучающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.
- Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ тактики нападения и обороны. Основные стороны тактики игры – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактическое обоснование игры в обороне и атаке.

Практические задания

Техника передвижения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). 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 с пассивным 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 мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скоростью, 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 выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения "остановкой во время ведения с наступавшим и без наступают на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером 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 (полушпагате 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. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя и одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (10 часов в неделю)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение и место ОФП, и СФП в процессе занятия. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

Практические занятия:

Общезначительная подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу на 10,15,20 метров и различных положений.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки. Приседания на одной ноге «пистолет». Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Пскоки и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: Кроссовая подготовка, игра в больших «квадратах».

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой", в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли к отбиванию при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на

отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

3.2.2. Углубленный уровень сложности

Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (12 часов в неделю)

Данный уровень составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

Общая и специальная физподготовка

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траектория полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удара по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения(финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у обучающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мечом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным

тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- б) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-

тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером- преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболиста выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи

на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Футболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У футболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность футболистов как в

процессе учебно- тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств-важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в процессе занятия демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе,

наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д.

Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

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

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического

состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям спортивной школы.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим; закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, временные факторы и др.).

В ее комплексной реализации на всех уровнях подготовки принимают участие тренер -преподаватели, медицинские работники и сами обучающиеся.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние обучающегося, его моральную подготовку, спортивные результаты.

Тренера - преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее

улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования учебно-тренировочного процесса. В период напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для спортивной деятельности; повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину; выполнять различные виды деятельности в определенное время; правильно чередовать учебу, учебно-тренировочные занятия и отдых; выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться; соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час и от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом уровней подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических факторов и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом.

Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио - и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

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

Таблица 13

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

3.3.Объемы учебных нагрузок

Количество учебных часов в год планируется на 46 недель из расчета 42 недели учебного процесса в условиях учреждения и 4 недели спортивно-

оздоровительного лагеря, 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах, 1 академический час равен 45 минутам.

Таблица 14

Учебная нагрузка (46 недель)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3- 4	3- 4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятия в год	138-184	138-184	184-230	184-230	230-276

3.4.Методические материалы

Таблица 15

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Общие основы футбола ПП и ТБ. Правила и методика судейства по футболу	Групповая– с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснении нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д. силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделана основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико- биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом

поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятия. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое

внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме

спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Всеми участниками образовательной деятельности соблюдаются общие требования безопасности:

1. К учебно-тренировочным занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях футболом.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике

безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для учебно-тренировочных занятий футболом и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям футболом. Играть в футбол в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к учебно-тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на стадионе.

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние футбольного поля и его соответствие необходимым требованиям.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1. Проведение учебно-тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Учебно-тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину.

4. Выполнять правила по избранному виду спорта (футболу).

5. Избегать столкновений, толчков и ударов.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, учебно-тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале учебно-тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по футболу.

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, закрытых залах по минифутболу, футзалу.

2. Все обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях обувь у всех должна быть однотипной (бутсы, кеды).

3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на футбольное поле к началу занятий отвечает судья, тренер-преподаватель или капитан команды.

4. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

5. Опоздавшие после рапорта дежурного, к занятиям не допускаются.

6. После перенесенных травм или заболеваний футболист допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

7. Все футболисты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.

8. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах около них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, обучающиеся другими видами спорта.

9. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях, футболист должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

10. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.

12. Проводить занятия по футболу разрешается только на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности, запыления.

13. Обучающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд - пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.

4.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1.Воспитательная работа обучающихся

Одной из основных задач является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа –это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам

поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- эстетическое оформление помещения организации, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием обучающихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях футболом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

4.1.Профориентационная работа обучающихся

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

-оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий год обучения проводится промежуточная аттестация.

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным требованием программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Промежуточная аттестация проводится:

- в форме устного тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- в форме контрольных тестов по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

Контрольные упражнения:

1. Прыжок в длину с места (см.). Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Точность измерения – до 1 см. Разрешается три попытки.

2. Бег 30 метров с высокого старта (сек.). По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание!» участники приостанавливаются и замирают. По команде «Марш!» включается секундомер, и участники начинают резкое ускорение до линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

3. Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (сек). Суммарная дистанция должна составлять 30 метров. На площадке расставляются 2 маркера (стартовый и финишный) на расстоянии 10 метров. По команде «Марш!» от исходной позиции участник с высокого старта начинает резкое ускорение в сторону финишного маркера, после касания его рукой происходит поворот и ускорение до стартового маркера. После касания рукой стартового маркера, происходит обратный поворот и ускорение на заключительном отрезке до финишного маркера. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5. Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз). Жонглирование заключается в том, что участник не даёт мячу упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ноги, груди, плеч и головы. Суть упражнения заключается в том, что участник должен отбить мяч как можно большее количество раз, не давая ему коснуться земли и не касаясь мяча руками. Разрешается две попытки.

6. Бег с ведением футбольного мяча 30 метров (сек). Выполняется как упражнение «Бег 30 метров с высокого старта», усложняется ведением мяча. На протяжении дистанции участнику необходимо коснуться мяча ногами не менее 3-х раз. Разрешается одна попытка.

Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности) (Приложение 3)

По итогам тестирования обучающиеся переходят на следующий год обучения, набрав сумму не менее 18 баллов.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Бег 30 метров с высокого старта (сек);
- 2) Прыжок в длину с места (см);
- 3) Челночный бег 3x10 м. (сек)

5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для базового уровня:

- 1.История развития спорта и древних олимпийских игр
- 2.Два основных направления в спорте и их отличия
- 3.Определение и составляющая личной гигиены
- 4.Режим дня и дневник самоконтроля
- 5.Основные питательные вещества

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для углубленного уровня:

- 1.История возникновения избранного вида спорта
- 2.Здоровый образ жизни
- 3.Спортивная этика
- 4.Основы антидопинговых правил
- 5.Требования и условия выполнения массовых разрядов
- 6.Сенситивные периоды развития физических качеств
7. Пластический и энергетический обмен веществ в организме

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения и приоритетными на всех уровнях сложности.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения, и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения.

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 16

Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Ворота мини-футбольные 3м*2 м	2 комплекта
2	Мяч футбольный 4 размер	20
3	Мяч футбольный 5 размер	15
4	Мяч мини-футбольный	20
5	Конус (стойки для обводки)	20
6	Набор фишек	2 комплекта
7	Манишки	40
8	Ворота футбольные стандартные	2
9	Стенка гимнастическая	6
10	Скамейка гимнастическая	8
11	Мяч набивной	5
12	Насос	2
13	Сетка для мячей	3
14	Тренажер лесенка	4
15	Макет футбольного поля	2
16	Мини-ворота футбольные 1,2м*2м	4 комплекта
17	Флаги для разметки поля	6

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018
6. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016
7. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз. Футбол. Обучение базовой технике. М.: Попурри, 2012
8. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
9. Золотарева А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. - 304
10. Иванов О.Н. Уроки Льва Яшина. М.: Спорт, 2018
11. 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.].
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

13. Энциклопедия о большой игре. М.: Центрполиграф, 2018

7.2.Список электронных источников

1. Дак М. Техника игры в футбол. URL: <https://www.proza.ru/2015/09/07/58> (дата обращения 15.04.2019)

2. Кум М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет. М.: Астрель, 2007 URL:https://www.dokaball.com/images/files/Kuk_M_-_101_uprazhnenie_dlya_yunyh_futbolistov_vo.pdf (дата обращения 15.04.2019)

3. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. URL: <http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Walnov.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

4. Специальные физические упражнения футболиста. URL: http://fta-russia.ru/index/specialnye_fizicheskie_uprazhnenija_futbolista/0-163 (дата обращения 15.04.2019)

5. Тестирование и контроль подготовленности футболистов URL: <https://iknigi.net/avtor-anatolij-skripko/124484-testirovanie-i-kontrol-podgotovlennosti-futbolistov-anatolij-skripko/read/page-2.html> (дата обращения 15.04.2019)

6. Техника игры в футбол URL: <http://www.sportradar.ru/article/football-tehnics.html> (дата обращения 15.04.2019)

7. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов. URL: <https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/590-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-i-tekhniko-takticheskoy-podgotovlennosti-futbolistov> (дата обращения 15.04.2019)

8. Физическая и техническая подготовка футболиста URL: <https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista> (дата обращения 15.04.2019)

7.3.Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийский реестр видов спорта, <http://sudact.ru/law/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/>
2. Единая всероссийская спортивная классификация <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
4. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
5. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
9. Федерация футбола Свердловской области <https://ffso.nagradion.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

7.ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график 2022-2023 год

Календарный учебный график 2022-2023																															Сводные данные																																																	
Год обучения	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего														
		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																															
		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29																															
		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30																											
		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31																										
		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																											
		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26																											
	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27																												
БУ-1	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-2	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																											
БУ-3	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-4	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-5	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
БУ-6	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
УУ-1	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
УУ-2	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	П	П	П	П	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П																												
ИТОГО																																																																																
Условные обозначения:					Практические занятия					Промежуточная аттестация					Каникулы					Праздничные выходные дни																																																												
					П					Э					=																																																																	

Приложение 2

		Приложение № 39	
		к приказу Минспорта России	
		от « 13 » ноября 2017 г. № 988	
С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480, от 20.03.19. № 252, от 25.07.19. № 577 и от 10.02.21. № 71			
Требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол»			
1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.			
МСМК выполняется: мужчины (юниоры) с 18 лет, женщины (юниорки) с 17 лет			
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Футбол	Мужчины, женщины	1-4
Чемпионат мира	Футбол	Мужчины, женщины	1-8
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1-4
	Пляжный футбол	Мужчины, женщины	1-3
Чемпионат Европы	Футбол	Мужчины, женщины	1-4
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1-3
	Пляжный футбол	Мужчины, женщины	1-2
Кубок Европы, Европейские игры	Пляжный футбол	Мужчины, женщины	1-2
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Мужчины, женщины	1-2
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1
	Пляжный футбол	Мужчины, женщины	1
Первенство мира	Футбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-2
Иные условия	1. МСМК присваивается при условии участия спортсмена (выход на поле в основном составе или на замену) не менее, чем в 30% игр, проведенных командой в соответствующем спортивном соревновании. 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.		

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта				
МС выполняется с 16 лет, КМС - с 14 лет, в спортивной дисциплине «интерактивный футбол» - с 16 лет				
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат мира	Футбол 6x6, 7x7, 8x8	Мужчины		1-3
	Интерактивный футбол	Мужчины, женщины		1-3
Чемпионат Европы	Футбол 6x6, 7x7, 8x8	Мужчины		1-2
Первенство мира	Футбол	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-4	
Юношеские Олимпийские игры	Мини-футбол (футзал)	Юниоры, юниорки (до 19 лет)	1-4	
Всемирная универсиада	Футбол	Юниоры, юниорки (до 26 лет)	1-2	
Первенство Европы	Футбол	Юниоры (до 23 лет)	1-4	
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-2	3-8
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-4
	Мини-футбол (футзал)	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-4
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Юниорки (до 20 лет)	1	2
		Юниоры (до 19 лет)		1-3
		Юноши (до 17 лет)		1-2
		Девушки (до 17 лет)		1
		Юноши (до 16 лет)		1
Первенство мира среди студентов	Мини-футбол (футзал)	Юниоры, юниорки (15-25 лет)	1	2-3

Чемпионат России	Футбол	Мужчины	1-4	5-8*
		Женщины	1-2	3-4*
	*Условие - МС присваивается: мужчинам 2 года подряд занявших 5 место, женщинам 2 года подряд занявших 3 место			
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1-3	4-10*
*Условие: МС присваивается спортсменам 2 года подряд занявшим 4 место				
Кубок России	Футбол	Мужчины	1-4	5-8
		Женщины	1-2	3-4
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1-2	3-4
	Пляжный футбол	Мужчины, женщины	1	2-3
Первенство России	Футбол	Юниоры (до 19 лет)		1-4
		Юниорки (до 19 лет)		1-2
		Юноши (до 18 лет)		1-3
		Юноши (до 17 лет)		1-2
		Девушки (до 17 лет)		1
		Юноши (до 16 лет)		1
	Мини-футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-3
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Футбол	Девушки (до 18 лет)		1
		Юноши (до 16 лет)		1

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Мужчины, женщины		1-3
		Юниоры (до 19 лет)		1-2
		Юноши (до 18 лет)		1-2
		Юноши (до 17 лет)		1
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины		1-3
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1*
*Условие: при участии не менее 12 команд				
Пляжный футбол	Мужчины, женщины		1-3	
Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Футбол	Юниоры (до 26 лет)		1
Другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Мужчины, женщины		1
		Условие: для субъектов Российской Федерации в которых осуществляет деятельность межрегиональная организация, признанная международной спортивной организацией по виду спорта «футбол»		

Иные условия	1. В спортивных дисциплинах «футбол», «мини-футбол (футзал)», «пляжный футбол» необходимо участие спортсмена (выход на поле в основном составе или на замену) не менее, чем в 30% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.
	2. Для участия в спортивных соревнованиях:
	2.1. В спортивной дисциплине «футбол» спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
	2.2. В спортивной дисциплине «мини-футбол (футзал)» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды выполняются с 13 лет, в спортивной дисциплине «футбол 6х6, 7х7, 8х8» – с 14 лет, в спортивной дисциплине «интерактивный футбол» – с 16 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Чемпионат России	Футбол 6х6, 7х7, 8х8	Мужчины	1-3	4-8					
	Интерактивный футбол	Мужчины, женщины	1-3	4-8	8-12				
Кубок России (финал)	Интерактивный футбол	Мужчины, женщины	1	2-3	4-8				

Первенство России	Футбол	Юниоры (до 19 лет)	5-8					
		Юниорки (до 19 лет)	3-4					
		Юноши (до 18 лет)	4-5	6-10*				
			*Условие: если для спортсменов участвующих в первенстве России не предусмотрено участие в спортивных соревнованиях более низкого статуса					
		Юноши (до 17 лет)	3-4					
		Девушки (до 17 лет)	2-3					
		Юноши (до 16 лет)	2-3					
		Девушки (до 16 лет)	1-2	3-4	5-6			
		Мальчики, девочки (до 15 лет)	1	2-3	4-6			
		Мини-футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)	4-5				
Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2		3-4	5-6				
Мальчики, девочки (до 14 лет)			1	2-3				
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Футбол	Девушки (до 18 лет)	2-3					
		Юноши (до 16 лет)	2-3					

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол	Мужчины, женщины	4					
		Юниоры (до 19 лет)	3-4					
		Юноши (до 18 лет)	3					
		Юноши (до 17 лет)	2-3					
		Юноши (до 16 лет)	1-2	3-4	5-7			
		Мальчики (до 15 лет)		1-2	3-4	5-7		
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	4-8					
		Юноши, девушки (до 18 лет)	2-3					
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-4	5-7			
		Мальчики, девочки (до 14 лет)		1-2	3-4	5-6		
Футбол 6х6, 7х7, 8х8	Мужчины		1-3	3-4				
Интерактивный футбол	Мужчины, женщины			1-3				

Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Футбол	Юниоры, юниорки (до 26 лет)	2-4					
	Футбол 6х6, 7х7, 8х8	Юниорки (до 26 лет)	1	2-4				
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Футбол	Мужчины	1-5	6-8				
		Женщины	1-3	4-6				
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1-2	3-5				
	Пляжный футбол	Мужчины	1-2	3-5				
		Женщины	1	2				
Интерактивный футбол	Мужчины, женщины			1				

Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Футбол	Юниорки (до 19 лет)	1-2	3-4	5-6			
		Юниоры (до 19 лет)	1-4	5-7				
		Юноши (до 18 лет)	1-3	4-5	6-7			
		Юноши (до 17 лет)	1-2	3-4	5-6			
		Девушки (до 17 лет)	1	2-4	5-6			
		Юноши (до 16 лет)	1	2-3	4-6			
		Девушки (до 16 лет)		1	2-3	4-6		
		Мальчики (до 15 лет)		1	2-3	4-6		
		Девочки (до 15 лет)			1	2-3	4-6	
		Девочки (до 13 лет)				1	2-3	
		Условие: не менее 8 команд						
	Мини-футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-3	4-6			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1	2-4	5-6		
		Мальчики, девочки (до 14 лет)			1	2-3	4-6	
		Мальчики, девочки (до 12 лет)					1-2	

Другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Футбол*	Мужчины, женщины	2-3					
		Юниорки (до 19 лет)	1-3	4	5-6			
		Юниоры (до 19 лет)	1-5	6-7				
		Юноши (до 18 лет)	1-4	5	6-7			
		Юноши (до 17 лет)	1-3	4	5-6			
		Девушки (до 17 лет)	1-2	3-4	5-6			
		Юноши (до 16 лет)	1-2	3	4-6			
		Девушки (до 16 лет)		1-2	3	4-6		
		Мальчики (до 15 лет)		1-2	3	4-6		
		Девочки (до 15 лет)			1-2	3	4-6	
		Девочки (до 13 лет)				1-2	3	
	Мини-футбол (футзал)*	Мужчины, женщины	1-3	4-5				
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-2	3	4-6			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-4	5-6		
		Мальчики, девочки (до 14 лет)			1-2	3	4-6	
		Мальчики, девочки (до 12 лет)					1-3	
	Пляжный футбол*	Мужчины	1-3	4-5				
Женщины		1-2	3-4					
*Условие: для субъектов Российской Федерации в которых осуществляет деятельность межрегиональная организация, признанная международной спортивной организацией по виду спорта «футбол»								

Футбол	Мужчины, женщины	1-3	4-5					
	Юниорки (до 19 лет)	1	2-4	5-6				
	Юниоры (до 19 лет)	1-3	4-7					
	Юноши (до 18 лет)	1-2	3-5	6-7				
	Юноши (до 17 лет)	1	2-4	5-6				
	Девушки (до 17 лет)		1	2-4	5-6			
	Юноши (до 16 лет)		1	2-3	4-6			
	Девушки (до 16 лет)			1	2-3	4-6		
	Мальчики (до 15 лет)			1	2-3	4-6		
	Девочки (до 15 лет)				1	2-3	4-6	
	Девочки (до 13 лет)					1	2-3	
	Условие: не менее 8 команд							
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1	2-5				
Юноши, девушки (до 18 лет)			1	2-3	4-6			
Юноши, девушки (до 16 лет)				1	2-4	5-6		
Мальчики, девочки (до 14 лет)					1	2-3	4-6	
Мальчики, девочки (до 12 лет)						1	2	
Пляжный футбол		Мужчины	1	2-5				
		Женщины		1	2			

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Футбол	Мужчины, женщины	1-2	3-5				
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1	2-4	5-8			
		Условие: не менее 10 команд						
	Футбол 6х6, 7х7, 8х8	Мужчины			1-3			
Интерактивный футбол	Мужчины, женщины			1				
Кубок субъекта Российской Федерации	Футбол	Мужчины, женщины	1	2-4				
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины	1	2-4				
	Пляжный футбол	Мужчины, женщины	1	2-4				
	Интерактивный футбол	Мужчины, женщины			1			

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Футбол	Юниорки (до 19 лет)		1-2	3	4-6		
		Юниоры (до 19 лет)		1-3	4-6	7		
		Юноши (до 18 лет)		1-2	3-4	5-6		
		Юноши, девушки (до 17 лет)		1	2-3	4-6		
		Юноши, девушки (до 16 лет)			1	2-3	4-6	
		Мальчики, девочки (до 15 лет)				1	2-3	4-6
		Девочки (до 13 лет)					1-2	3
		Девочки (до 11 лет)						1-2
		Условие: не менее 8 команд						
	Мини-футбол (футзал)	Юноши, девушки (до 18 лет)		1	2-3	4-6		
		Юноши, девушки (до 16 лет)				1-3	4-5	6-7
		Мальчики, девочки (до 14 лет)				1	2-3	4-6
		Мальчики, девочки (до 12 лет)					1	2

Чемпионат муниципального образования	Футбол	Мужчины, женщины		1	2-3			
	Мини-футбол (футзал)	Мужчины, женщины		1	2-3			
Первенство муниципального образования	Футбол	Юноши (до 18 лет)			1	2-3		
		Юноши (до 16 лет)				1	2-3	
		Мальчики, девочки (до 15 лет)					1-2	3-4
		Мальчики, девочки (до 13 лет)					1	2-3
		Мальчики, девочки (до 11 лет)						1
	Мини-футбол (футзал)	Юноши (до 18 лет)				1	2-3	
		Юноши (до 16 лет)					1-3	4-5
		Мальчики (до 14 лет)					1	2-3
Мальчики, девочки (до 12 лет)							1	

Иные условия	1. В спортивных дисциплинах «футбол», «мини-футбол (футзал)», «пляжный футбол» необходимо участие спортсмена (выход на поле в основном составе или на замену) не менее, чем в 30% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.
	2. Для участия в спортивных соревнованиях:
	2.1. В спортивной дисциплине «футбол» спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
	2.2. В спортивной дисциплине «мини-футбол (футзал)» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.
Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «футбол»:	
МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;	
КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;	
I - первый;	
II - второй;	
III - третий;	
ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	

Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы

Базовый и углубленный уровни сложности			Возрастные группы							
			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3	148 см. и более 147-143 см. 142-137 см.	150 см. и более 149-145 см. 144-140 см.	160 см. и более 159-155 см. 154-150 см.	180 см. и более 179-170 см. 169-165 см..	185 см. и более 184-175 см. 174-169 см.	188 см. и более 187-180 см. 179-174 см.	191 см. и более 190-184 см. 183-179 см.	194 см. и более 193-190 см. 189-185 см.
2.	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5 4 3	6,4 сек. и менее 6,5-6,7 сек. 6,8-7,0 сек.	6,2 сек. и менее 6,3-6,5 сек. 6,6-6,8 сек.	5,8 сек. и менее 5,9-6,1 сек. 6,2-6,5 сек.	5,1 сек. и менее 5,2-5,4 сек. 5,5-5,7 сек.	4,9 сек. и менее 5,0-5,2 сек. 5,3-5,5 сек.	4,7 сек. и менее 4,8-5,0 сек. 5,1-5,3 сек.	4,5 сек. и менее 4,6-4,9 сек. 5,0-5,2 сек.	4,3 сек. и менее 4,4-4,6 сек. 4,7-4,9 сек.
3.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	5 4 3	9,2 сек. и менее 9,3-10,0 сек. 10,1-10,3 сек.	8,6 сек. и менее 8,7-9,3 сек. 9,4-9,8 сек.	8,6 сек. и менее 8,7-9,3 сек. 9,4-9,8 сек.	7,9 сек. и менее 7,8-8,7 сек. 8,8-9,0 сек.	7,9 сек. и менее 7,8-8,7 сек. 8,8-9,0 сек.	7,2 сек. и менее 7,3-7,8 сек. 7,9-8,1 сек.	7,2 сек. и менее 7,3-7,8 сек. 7,9-8,1 сек.	7,0 сек. и менее 7,1-7,6 сек. 7,7,-8,0 сек.
4.	Поднимание туловища из положение лёжа на спине (30 сек)	5 4 3	18 раз и более 12-17 раз 10-11 раз	21 раз и более 16-20 раз 13-15 раз	21 раз и более 16-20 раз 13-15 раз	23 раз и более 18-22 раз 14-17 раз	23 раз и более 18-22 раз 14-17 раз	25 раз и более 20-24 раз 17-19 раз	25 раз и более 20-24 раз 17-19 раз	27 раз и более 23-26 раз 19-22 раз
5.	Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз)	5 4 3	6 раз и более 4-5 раз 3 раза	9 раз и более 8-6 раз 5 раз	15 раз и более 14-11 раз 10-8 раз	25 раз и более 24-19 раз 18-14 раза	32 раз и более 31-25 раз 24-18 раза	35 раз и более 34-29 раз 28-23 раза	38 раз и более 37-32 раз 31-27 раза	40 раз и более 39-36 раз 35-32 раза
6.	Бег с ведением мяча 30 метров (сек.)	5 4 3	7,7 сек. и менее 7,8-8,0 сек. 8,1-8,4 сек.	7,5 сек. и менее 7,6-7,8 сек. 7,9-8,2 сек.	7,0 сек. и менее 7,1-7,4 сек. 7,5-7,7 сек.	5,8 сек. и менее 5,9-6,2 сек. 6,3-6,5 сек.	5,5 сек. и менее 5,6-5,8 сек. 5,9-6,1 сек..	5,3 сек. и менее 5,4-5,6 сек. 5,7-5,9 сек.	5,1 сек. и менее 5,2-5,4 сек. 5,5-5,7 сек.	4,9 сек. и менее 5,0-5,2 сек. 5,3-5,5 сек.