

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской
муниципального образования Павловский район

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской
МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 – 3 год – 144 часов в год)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Реализация программы на бюджетной основе

№ ID в Навигаторе –

Составители программы:

А.В. Синьков – старший методист

И.В. Дронзиков – тренер – преподаватель

ст. Павловская
2023 г.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

II. Организационно-педагогические условия, включая формы аттестации.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

III. Список литературы.

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее - Концепция).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального

статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее - Приказ № 2)

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

В содержание примерной программы внесены изменения, учитывающие

материально - техническую базу, интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт тренеров - преподавателей дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

Актуальность программы

Актуальность проблемы включения детей с умственной отсталостью в программы дополнительного образования обусловлена тем, что среда дополнительного образования может обеспечить включение ребенка с ОВЗ в доступные виды жизнедеятельности и отношений с учетом его индивидуальных способностей, интересов, ценностных ориентаций, тем самым способствовать его реабилитации и социализации. В наиболее общем виде дополнительное образование детей с умственной отсталостью в условиях дома-интерната может быть определено как, организованный особым образом, устойчивый процесс коммуникации, направленный на формирование мотивации развивающейся личности ребенка к познанию и творчеству.

Новизна программы

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МБОУ ДО СШ. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения обучающимся с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в возрасте 7-17 лет не имеющих специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание и не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 3 года, 144 часа в год. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю - 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма и режим занятий

Формы: занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и городского уровня.

Наполняемость групп составляет 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Формы организации обучения: индивидуальная, групповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством формирования физической культуры, адаптация обучающегося к жизни в социуме, его самореализация.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о спортивной игре - футбол, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- знакомство с основными правилами футбола, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- освоение и совершенствование техники и тактики основных элементов футбола;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- обучение обучающихся использовать в своей речи правильной спортивной терминологии, понятий и сведений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и закаливание организма воспитанников, содействие их правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств, формирование и совершенствование таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, подвижность, ловкость, координация движений;
- организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств.

Воспитывающие:

- создание ситуации успеха, воспитание настойчивости, смелости в преодолении трудностей, достижения поставленных задач;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, навыков культурного поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Учебный план на 1 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	10	10	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	5	5	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	42	5	37	Сдача норматива по ОФП

Раздел 3. Специальная физическая подготовка	45	5	40	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	45	5	40	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	25	119	

Учебный план на 2 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	7	7	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	50	4	46	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	40	4	36	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	25	119	

Учебный план на 3 год обучения

Название разделов	Количество часов	Форма промежуточной
-------------------	------------------	---------------------

программы	всего	теория	практика	аттестации
Раздел 1. Основы знаний	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	7	7	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	4	36	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	50	4	46	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	25	119	

Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	5	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	Итого часов	10	0
	Всего по разделу	10	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	8
2.	Силовые способности	1	8
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	37
	Всего по разделу	42	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	3	20
2.	Техника защиты	2	20

	Итого часов	5	40
	Всего по разделу	45	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	3	20
2.	Тактика защиты	2	20
	Итого часов	5	40
	Всего по разделу	45	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	Итого часов	0	2
	Всего по разделу	2	
Итого часов		25	119
Всего часов		144	

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	7	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	Итого часов	12	0
	Всего по разделу	12	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	35
	Всего по разделу	40	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	2	23
2.	Техника защиты	2	23
	Итого часов	4	46
	Всего по разделу	50	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	2	18
2.	Тактика защиты	2	18
	Итого часов	4	36
	Всего по разделу	40	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	Итого часов	0	2
	Всего по разделу	2	
Итого часов		25	119
Всего часов		144	

Учебно-тематический план 3-его года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	7	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	Итого часов	12	0
	Всего по разделу	12	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	35
	Всего по разделу	40	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	2	18
2.	Техника защиты	2	18
	Итого часов	4	36
	Всего по разделу	40	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	2	23
2.	Тактика защиты	2	23
	Итого часов	4	46
	Всего по разделу	50	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	Итого часов	0	2
	Всего по разделу	2	
	Итого часов	25	119
	Всего часов	144	

Содержание учебного (тематического) плана

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по

подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ)

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа

подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Организация учебно-тренировочной работы в СОЭ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

Спортивно-оздоровительный этап

Цель — привить интерес к систематическим занятиям футболом.

Задачи:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся;
- изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол;
- освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

Предполагаемый результат: обучающиеся должны усвоить процесс игры в соответствии с правилами футбола, укрепить здоровье. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются тематическое планирование занятий.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Теоретическая подготовка:

- инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях;
- физическая культура и спорт в России. Спорт в России;
- развитие футбола в России и за рубежом;
- общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи;
- тренировка как процесс формирования двигательных навыков;
- восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок;
- значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки;
- понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка;
- разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных

футболистов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств

Сила: - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в

статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное

качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры,

строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи найгранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее

других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной.

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости,

силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) 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, поднятие на носки, приседания.

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

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

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол,

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями,

прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Техническая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и

совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той,

которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах СОЭ 1 обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах СОЭ 2 обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащённость должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах СОЭ 3 возрастает объём упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в

целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять -

двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим

образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

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

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).
- Темы теоретической подготовки тактики защиты:
 - индивидуальные тактические действия;
 - групповые тактические действия;
 - тактика тактические вратаря.

Учебные и тренировочные игры

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

- основы игры в футбол: владение мячом, командные действия, игра в нападении и защите, игра вратаря;
- установка на игру и разбор её проведения: значение предстоящей игры, анализ игры всей команды и отдельных игроков, причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты:

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые

(участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое.

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.4. Планируемые результаты.

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Будут знать:	Будут уметь:	Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:
<ul style="list-style-type: none"> - основные правила футбола; - технику передачи и приёма мяча; - технику ударов по воротам; - технические приёмы в нападении и защите; - технику бросков; - как самостоятельно провести разминку перед игрой; простейшие правила судейства по футболу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять индивидуально Специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств; - обращаться с мячом (передача, приём, удар); выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; - организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием; - соблюдать безопасность в играх и при проведении соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) игры, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков; - достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве; - умение организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования; - умение строить общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - формирование личной потребности и смысла в спортивной тренировке и занятиях в спортивной секции, - умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; - готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения и этики; - смогут участвовать в соревнованиях.

Программа физкультурно - спортивной направленности «Футбол» обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов.

Личностные результаты:

- Развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно играть в спортивные игры, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Формирование умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
-

II. Организационно-педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

3 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
-------	-------------	--------	----	-----	------------------------------

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- эспандер резиновый - 15 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) - по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи футбольные - 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- рулетка - 1 шт.;
- аптечка - 1 шт.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Информационное обеспечение

- Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»: <https://www.rsf-id.ru>;
- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;

- Всероссийская Федерация спорта ЛИН: <https://ok.ru/vfsportlin>
- Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;
- Журнал теория и практика физической культуры:
<http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
<http://libspotedu.ru>.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контроль за освоением учебного материала осуществляется в конце учебного года. Контроль проходит в форме тестирования ОФП и СФП. Средством контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической подготовки обучающихся с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает соответствующий документ об освоении программы дополнительного образования.

Формы аттестации

Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Практика по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке и специальной физической.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						

1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9

2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	5,00	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5,00	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200

4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
I Теоретическая подготовка:					
1.1.	Теоретические знания, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем \wedge объема знаний предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более \wedge)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
			средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
II Практическая подготовка:					
2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем \wedge объема знаний, предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более \wedge)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и оснащения	минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки и личные достижения	Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание
			средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			максимальный уровень (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	10	
III Личностные результаты:					
3.1.	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (обучающийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (обучающийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или обучающимся)	5	
			максимальный уровень (обучающийся действует самостоятельно и может организовать других)	10	

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Анкета степени удовлетворенности обучающихся качеством дополнительного образования

Цель: определить степень удовлетворенности обучающихся качеством образовательного процесса дополнительного образования.

Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - совершенно согласен;

3 - согласен;

2 - трудно сказать;

1 - не согласен;

0 - совершенно не согласен.

Утверждения:		Оценка
1	Я осознано выбрал этот кружок.	4 3 2 1 0
2	Мне нравится заниматься в кружке, секции.	4 3 2 1 0
3	В нашем объединении хороший руководитель.	4 3 2 1 0
4	К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации.	4 3 2 1 0
5	В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	4 3 2 1 0
6	На занятиях кружка я получаю полезные знания, умения и навыки.	4 3 2 1 0
7	Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей.	4 3 2 1 0
8	Я доволен своими достижениями.	4 3 2 1 0
9	Я всегда с радостью посещаю занятия кружка, секции.	4 3 2 1 0
10	Я бы хотел продолжить заниматься в этом кружке, секции	4 3 2 1 0

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворенности обучающихся качеством дополнительного образования ($У$) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов обучающихся на общее количество ответов. Если $У$ больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, от 2 до 3 - средней степени удовлетворенности; если же $У$ меньше 2, то это свидетельствует о низкой степени удовлетворенности обучающихся занятостью в кружке.

Результативность участия творческого объединения в конкурсных

мероприятиях

Сроки	Название конкурса	Уровень (муниципальный, региональный, всероссийский, международный)	Количество участников	Призовые места (указать ФИ обучающихся и результативность)

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм

I. Общие требования безопасности

1.1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения занятий должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

1.3. К занятиям спортивными играми допускаются обучающиеся:

- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

После перенесенных травмы или заболевания обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.6. Обучающиеся на занятиях должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу учителя;
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.7. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

II. Требования безопасности перед началом занятия.

2.1. Руководитель занятий:

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

- Тщательно проветрить спортивный зал.

- Провести разминку.

2.2. Обучающийся должен:

- Переодеться в раздевалке. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

- Под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

- Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия.

- Выходить на место проведения занятий с разрешения учителя.

- По команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Приступать к занятиям только после разминки.

3.2. Вне зала заниматься играми только на ровной площадке.

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

3.4. Строго выполнять правила проведения игры.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.8. Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия

3.9. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- бить мяч ногой;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего медицинский кабинет или в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР ИГРЫ С БЕГОМ

Обучающийся должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться, нельзя толкать в спину впереди бегущих;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил;
- выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

ФУТБОЛ

Эта игра связана с длительной физической нагрузкой на организм в целом и в частности - на сердечно-сосудистую систему и на нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. Самая большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления, как правило, наблюдается нарушение координации движений. Типичные травмы: повреждения связок, травмируются мениски коленных суставов и сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава. Кроме того, наблюдаются разрывы мышц заднего бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и при неудачном падении.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях: - занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;

- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- за порядок, дисциплину и своевременный выход обучающихся на футбольное поле к началу занятий отвечают судья, учитель физкультуры и капитан команды;
- преподаватель до начала занятий: проверяет состояние и готовность

футбольного поля, наличие необходимого спортивного инвентаря, прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле, проводит инструктаж обучающихся по технике безопасности на занятиях, по правилам игры;

- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;

- во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних вещей и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;

- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекуты);

- во время игры обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;

- занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, луж, камней), расположенных вдали от дорожных магистралей.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Перед игрой всегда проводить разминку для мышц и суставов своего организма.

- Последовательно включать нужные силовые нагрузки и растяжки (не перенапрягаться).

- Сделать так, чтобы организм не нуждался в воде и необходимых солях.

- Поддерживать физическую активность во время долгих перерывов

- По возможности во время игры надевать специальное защитное снаряжение- щитки, гетры, футболка, в солнечную погоду повязка на голову.

III. Список Литературы.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско- юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. - Издан. 2-е изд., перераб. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. - 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. - Краснодар. 1997. - 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. - 2-е изд., испр., доп. - М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.
7. 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.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 112с.
11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной

подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. - 2016. - №3. - С.64.

12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. - М.: Граница, 2008 - 272 с.

13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.

14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол; утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147.

16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;

<https://ru.wikipedia.org/wiki>;

2. Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;

3. Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;

4. Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>.

6. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»: <https://www.rsf-id.ru/federaciya/o-nas.html>