Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа г. Лузы Кировской области

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 02.09.2024 г.

Утверждаю
Директор МКУ ДО
Спортивной школы г. Лузы
А.В.Печёрин
Приказ № 1/56 от 02 сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол»

базовый уровень

направленность: физкультурно-спортивная
нормативный срок освоения: 1 год
возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

программу разработала
инструктор – методист
Е.А.Огандеркина

г. Луза
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Учебный план тренировочных занятий 5
3. Содержание программы 6
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы 14
5. Формы аттестации 14
6. Контрольные нормативы 15
7. Учебно-методическое обеспечение программы 15
8. Психологическая подготовка 16
9. Воспитательная работа 17
10. Требования техники безопасности в процессе реализации программы 18
11. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 18
12. Материально-техническое оснащение 19
13. Перечень информационного обеспечения программы 19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разнеуровневые программы) в области физической культуры и спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год.

Данная программа предполагает освоение на ознакомительном уровне, который предполагает освоение базовых знаний, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по футболу.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного материала.

В программе заложены следующие **принципы:**

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы,
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки,
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Футбол – это спортивная игра на травяном поле и деревянном покрытии, в которой две противоборствующие команды (до 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои. Футбольное поле — 90-120*45-90 м, продолжительность игры — 90 минут (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин).

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными футболистами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование

подготовки.

Программа направлена на:

* привитие интереса к футболу и воспитание спортивного трудолюбия;
* укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовленности;
* развитие координационных и кондиционных способностей занимающихся;
* обучение двигательным умениям и навыкам;
* изучение основных технических и тактических действий в нападении и защите;
* приобретение опыта участия в соревнованиях разного уровня.

Отличительные особенности программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта - футбол. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новые.

Цель Программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений при игре в футбол;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях футболом.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий:

для учащихся 8-11 лет: до четырех занятий в неделю по одному академическому часу или два дня по два академических часа, недельная нагрузка – 4 часа в неделю;

для учащихся 12-14 лет: до пяти занятий в неделю по одному академическому часу или не более двух академических часов, максимальная нагрузка – не более 6 часов в неделю;

для учащихся 15-18 лет: до пяти занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов.

Режим занятий может быть изменен в связи с загруженностью спортивного зала в осенне-весенний период.

Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных

занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 18 лет.

Срок её реализации - 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 15 человек. Комплектуются смешанные и разновозрастные группы, разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет – 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 52 недели, из них – 46 недель учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях Учреждения, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и самостоятельная работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Спортивно-оздоровительные лагеря являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Объём программы составляет при 4 часах в неделю – 208 часов в год, при 6 часах в неделю – 312 часов год

В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из списочного состава школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	раздел	Недельная нагрузка		Формы контроля и аттестации
		4 часа в неделю	6 часов в неделю	
1.	Теоретическая подготовка	6	12	беседа
2.	Общая физическая подготовка	90	130	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	60	96	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	14	20	тестирование
5.	Соревновательная подготовка	12	14	соревнования, учебная игра
6.	Контрольные нормативы	4	12	тестирование
7.	Инструкторская практика	6	10	судейство, учебные игры
8.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	16	18	беседа, тестирование
	Всего часов:	**208**	**312**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

1. Введение

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта футбол, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Тема № 1. Правила игры в футбол

Спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время. В команде 11 человек, в том числе вратарь. Игровая специально размеченная прямоугольная площадка – поле (110-100 х 75-69 м – для официальных матчей) имеет обычно травяной покров. Длина окружности мяча по диаметральному сечению 680-710 мм, масса 396-453 г.

Время игры 90 минут (2 тайма по 45 мин с 15-минутным перерывом). В отличие от других игр с мячом прикасаться к нему руками разрешается только вратарю (в пределах штрафной площадки), остальным игрокам – при введении мяча в игру из-за боковой линии.

Существенно влияет на тактику футбольное правило «положение вне игры» - спортсмен, находящийся на половине поля соперника, имеет право принимать мяч от партнёра при условии, что между ними и линией ворот находится не менее двух игроков противника, включая вратаря. За нарушение правил назначаются штрафные удары по свободно лежащему мячу (при отдалении от него игроков команды-соперника не менее чем на 9 м); за нарушение в штрафной площади – 11-метровый удар (пенальти) по воротам, защищаемым только вратарём, стоящим на их линии.

Регламент некоторых соревнований по футболу предусматривает при ничейном результате встречи дополнительное время или серии пенальти для выявления победителей; для матчей детей – сокращение времени игры и размеров поля.

Тема № 2. Понятие ОФП и СФП.

Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Тема № 3. Понятие техники и тактики игры в футболе

Техника футбола представляет собой совокупность специфических приёмов, которые используются в игре для достижения поставленных целей. Она включает в себя бег, ведение мяча, удары, остановки и финты. Чтобы стать отличным футболистом и полностью раскрыть свой потенциал, игроку, в первую очередь, необходима превосходная техника работы с мячом, а также амбиции, игровой интеллект и хорошая физическая подготовка.

Тактика игры в футбол направлена на создание условий для реализации потенциала игрока в целях достижения командного результата. Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных

игровых ситуациях. Стратегия и тактика футбола выбираются тренером на краткосрочный или долгосрочный период и могут быть обусловлены амплуа игроков в команде или выбираются индивидуально под соперников.

Тема № 4. Предупреждение травматизма

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укреплённых воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру- преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру - преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Тема № 5. Гигиена и закаливание. Восстановительные средства

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Тема № 6. Виды футбола

Футбол - самая популярная игра на планете. Но явно не все знают, что у футбола есть не один десяток разновидностей. И это не только мини-футбол или игра с мячом на пляже. Есть много вариантов игры с мячом, многие из которых имеют даже большое количество болельщиков.

Разновидности футбола: мини-футбол (футзал); пляжный футбол; флорентийский футбол (кальчо); гэльский футбол; австралийский футбол; болотный футбол; футбольный

фристайл; футдаблбол; рашбол; сепактакрау (кунг-фу-бол); велобол; мотобол; шоубол; Jorkyball; футволейбол; бампербол или bubble-soccer; трёхсторонний футбол; робофутбол; фусбол; кикер или настольный футбол; футбол на бумаге.

2.Общая физическая подготовка

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и много скоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

3.Специальная физическая подготовка

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажере; подтягивания; подтягивания на тренажере; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъем корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье; повороты

туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

4.Технико-тактическая подготовка.

Практическая часть. Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Техника удара: При решении разных тактических задач применяют разные удары. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач.

Удар средней и внутренней частью подъема. Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи (все виды передач, самые разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно передать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60-70 м, перевести с фланга на фланг, сыграть отбойно у своих ворот, а главное обстрелять ворота соперников. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча.

Удар внешней частью подъема в футболе. Не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар принято называть резаным или «сухим листом». Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в ворота) нередко обманывает вратаря, которому кажется, что мяч летит мимо ворот. Такой удар позволяет мячу обойти «стенку», выстроенную вратарем вблизи своих ворот при штрафном ударе, и ставит голкипера в критическое положение.

Удар внутренней стороной стопы в футболе. Более эффективен, когда преследует цель передачи мяча партнеру, находящемуся на близком расстоянии от бьющего. Ценность его – в точности и простоте исполнения. Он часто находит применение, когда приходится ударять по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы с мячом гарантирует надежность удара. Слабость же его в том, что он себя демаскирует и сопернику не составляет труда разгадать направление полета мяча после нанесения удара.

Удар носком в футболе. Ценный, но забытый удар. Ударить по мячу носком так, чтобы мяч достиг цели, нелегко: надо попасть в определенную точку на поверхности мяча, чтобы мяч полетел в нужном направлении. Удар носком – сильный, в отдельных ситуациях – неожиданный для соперников, из-за чего его тоже можно отнести к разряду коварных.

Удар пяткой в футболе. Сила такого удара в его неожиданности, маскировке, обусловленной редким применением и скрытностью выполнения.

Удары головой в футболе. В подавляющем большинстве передач на длинную дистанцию мяч летит по высокой траектории и опускается в борьбу, где хочешь, не хочешь, а ударить по нему можно только головой. Попасть по опускающемуся мячу головой, может быть, не очень трудно, а вот как угадать при этом, куда полетит мяч после удара, да еще в единоборстве с соперником, задача посложнее. Столь большого разнообразия, как в ударах ногами, в ударах головой нет. Но ценность таких ударов в решении некоторых тактических задач не меньше. Играть головой – значит «зряче» передавать мяч партнеру, направлять мяч в ворота или опускать на землю, отбивать подальше от ворот (если есть в этом необходимость).

Техника остановки мяча.

Остановка мяча – не менее важный, чем другие, технический элемент. Останавливают мяч катящийся, летящий, опускающийся, отскочивший от земли. Останавливать мяч надо главным образом для того, чтобы взять его под контроль, подготовить для последующих действий (ведения, удара). Наносить удары по мячу, когда он находится на земле, легче, удобнее, привычнее. Большую часть времени игры мяч находится на земле. Удары с лета и с полулета значительно труднее и требуют от игрока (как и удары головой) высокой координации движений. При ударе по мячу с земли траектория полета мяча наиболее эффективна, передача – точнее. Игрок наносит удары с обеих ног, да и приемов у него больше, чем, положим, при игре головой или при ударах с лета или с полулета. Вот почему остановка мяча тоже способствует решению тактических задач. Катящийся или летящий мяч можно остановить «намертво», не придавая ему какого-либо движения. Чаще всего так останавливают мяч подошвой или внутренней стороной стопы, на носок. Но этот способ не эффективен, так как не «готовит» мяч к последующему действию и требует дополнительного касания, чтобы можно было бы ударить по мячу или вести его. При этом теряется время. Легко остановить катящийся мяч, труднее – летящий (да еще на неудобной высоте) или в момент отскока от земли на уровне живота. Чрезвычайно важно уметь останавливать мяч одним движением, в одно касание, и так, чтобы сразу можно было бы подготовить к дальнейшим тактическим действиям – вести мяч, передать его, пробить по воротам. Так, если в момент приема (остановки) мяча игрока стремительно атакует соперник с фронта, то надо остановить мяч, придав ему некоторое движение в сторону. Задача останавливающего (ногой, грудью, бедром) летящий мяч – скорее опустить его. Остановку мяча следует считать вторым по значимости элементом техники, имеющим отношение к успешным тактическим действиям.

С точки зрения тактики остановкой мяча надо чаще пользоваться на середине или на половине поля соперника и реже – в глубине своей обороны.

Техника ведения мяча.

Самым распространённым способом ведения мяча в футболе считается с использованием ног и делится на два основных момента: бег и лёгкие удары по мячу. Согласно методическим руководствам выделяется несколько техник, с помощью которых можно обучить грамотному ведению мяча в футболе:

1. Внешней стороной стопы. Под этой техникой подразумевается самый распространённый способ, при котором ведение мяча выполняется абсолютно по любой траектории движения, актуальной на текущий момент игры.

2. Внутренней стороной стопы. С помощью такой стороны ноги техника выполнения ведения мяча в футболе по дугообразной траектории пригодится для хорошего прохода через всё поле, и если перед вами нет соперника, то смело отправляйте мяч вперёд, что существенно сокращает время, а в случае появления чужого игрока всегда можно подобрать мяч ногами на расстоянии в один метр.

3. Носком. Этим способом ведения мяча в основном пользуются новички и любители, ведь это довольно опасно, так как есть риск зацепить мысом ног землю, что приведёт к травмам или повреждениям. При выполнении этой техники колени находятся в слегка согнутом положении, а туловище наклоняется вперёд, одна нога ставится сбоку от мяча, закрывая его, а другая носком толкает мяч в прямом направлении.

4. Бедром. Такую суперпрофессиональную технику ведения мяча очень редко встретишь на стадионе и ожидать игру нужно от таких игроков как Роналду, Рональдиньо и Эден Азар. Они очень эффектно могут так сказать “жонглировать” мячом и достигать результативности. В обычных же ситуациях лучше всего опустить мяч на землю, чтобы не доводить до его потери.

5. Подошвой. Используя данную технику владения мяча, можно увидеть негативные эмоции некоторых тренеров и это действительно оправдано, поскольку покрытие не очень ровное, а значит, может случиться неправильная постановка или неточное ведение мяча

на поле. Поэтому эта техника ведения мяча ногой в футболе с использованием подошвы идеально подходит для мини-футбола, где ровное покрытие пола.

Техника передачи мяча.

Передачи мяча – это основа всех футбольных матчей. О том, что пасы между игроками - это главная задача футболистов говорят, как детям, так и профессиональным игрокам на каждой тренировке. Мы подробно расскажем обо всех типах передач мяча, случаях их использования во время игр и степени важности.

Передачи мяча по типу дистанции

Все передачи можно разделить на 3 типа: длинные, средние и короткие.

Короткие дистанции

Все пасы, сделанные на расстоянии от 5 до 10 метров, относятся к короткому типу дистанций. Главные преимущества данного типа - скорость, точность и простота техники исполнения. Такие передачи идеально подходят для использования на небольших участках поля.

В каких ситуациях короткие передачи в футболе наименее эффективные?

1. При использовании передачи на своей территории поля во время игры. Кроме риска потери мяча, существует еще больший риск ослабить защиту ворот своей команды и допустить забивание гола.
2. Слишком частое использование коротких передач, без комбинации со средними и длинными.

Оптимальный вариант использования короткой передачи - на территории игровой площадки команды соперников или в центральной части поля.

Средние дистанции

Передачи на средние дистанции осуществляются на расстояния от 10 до 20 метров. Преимущества передачи - минимальные затраты усилий футболистов, точность удара. Оптимальные варианты для использования: финальная (завершающая) стадия атаки, перемена направления при атаке соперников, выход из обороняющейся позиции. Средние передачи считаются наиболее востребованными и универсальными.

Длинные дистанции

Характерная отличительная черта длинных передач - от 20 метров и более. Наиболее часто используется футболистами для смены направления мяча во время выхода из обороны или смены траектории атаки.

1. Несмотря на качество данного типа передач, у них есть и существенные недостатки, о которых необходимо помнить во время выполнения передачи.
2. Для качественного исполнения передачи необходим хороший опыт в футбольных играх.
3. Исполнение требует силы удара, существенных затрат сил игрока.
4. При неверной оценке места положения игрока, которому осуществляется пас, или ошибке при передаче, вы рискуете затратить все силы в ноль и принести своей команде минимальную пользу.

Лучше использовать длинные передачи во время контратаки и сразу после того, как вы смогли завладеть мячом. Необходимо грамотно организовать быстрый выход в воротную зону соперников. Пока мяч находится в полете, команда противников, с большей вероятностью не успеет выполнить перестройку максимально быстро и закрыть оборонные зоны.

Передачи мяча по типу траектории

Все передачи можно разделить на: низкие, средние и высокие.

1. Низкая передача - самая часто используемая среди футболистов, универсальная. Она идеально подходит как для обработки, так и для приема мяча. Преимущества передачи в низких показателях силовых затрат игроков при выполнении паса. Недостаток передачи весьма существенный - их легко перехватить, если вы играете против профессиональных игроков.
2. Средняя передача - отличается более высокой скоростью, чем высокая.

Использование практикуется для поддерживания стабильного темпа игрока во время атаки.

3. Высокая передача - используется для паса на большие расстояния. Недостаток - ее легче перехватить, чем среднюю или низкую, т.к. игровой снаряд задерживается в воздухе на длительное время. Дополнительный недостаток - возникновение сложностей во время обработки мяча.

Передачи мяча в футболе по направлению

Кроме дистанции и траектории полета, передачи в футбольных матчах классифицируются по типу направления:

1. Продольные передачи - наиболее высокоэффективные, с их помощью можно продвинуть вперед атакующего игрока. Такие передачи по достоинству оценивают любители «вертикального» футбола. Пасы должны выполняться опытным игроком, в противном случае, риск фатальной ошибки слишком велик. Прием подобных передач осуществляется около соперника, в максимально ограниченном пространстве.

2. Диагональные передачи - можно применять для смены направления во время атаки или, когда в зоне фаланги собрано много игроков и нет варианта для продолжения передачи. Преимущества - угол обзора, что облегчает оценку расположения других членов команды + противник затрачивает силы и время на перестройку защиты. Недостаток - после завладения мячом, футболист может столкнуться с защитников, не имея подстраховки.

3. Поперечные передачи - обладают наименьшей эффективностью, не могут способствовать продвижению игрового снаряда вперед. Использование - полезно при необходимости забрать мяч или замедлить игровой темп команды соперников. Лучше использовать передачу в крайней зоне поля. Минусы - нельзя часто использовать, чтобы не подвергать риску ворота и избежать резкой контратаки.

4. Дугообразные - используют для устранения помех на пути в ворота. Мяч может достигать адресата, минуя препятствие в виде члена команды соперников, за счет быстрой скорости и вращения.

5. Крученый мяч - оптимальный вариант для передачи игрового снаряда с фланга в штрафную зону. Сложность пасов в расчете, исполнении и обработке мяча. Данный прием является одним из любимых у Дэвида Бэкхема.

Чтобы эффективно перемещаться по полю и помогать своей команде атаковать ворота соперников, необходимо ознакомиться со всеми типами передач и регулярно оттачивать мастерство на практике.

5. Участие в соревнованиях

Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях согласно календарному плану.

6 Контрольные нормативы

Сдача контрольных нормативов в конце учебного года.

7. Инструкторская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

8. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера- преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

За период обучения учащиеся должны

Знать:

• особенности развития избранного вида спорта;
• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае или в августе тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды тестов	Количество лет												
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Бег 30 м (сек)	6.8	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м (мин)	7.2	6.7	6.4	6.2	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	1	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный

- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

8.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер- преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением

тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. Такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера-преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы, совместные мероприятия детей и родителей);

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

10. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по футболу. (См. Приложения)

Общие требования безопасности:

К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм: при падении на скользком грунте или твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле; при слабо укреплённых воротах; при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий: надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь; тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов; провести физическую разминку; внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий: убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

11.МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

12.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	4
2.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	3
3.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	3
4.	Насос для накачивания мячей	4
5.	Сетка для переноски мячей	2
6.	Стойки для обводки	20
7.	Тренажер "лесенка"	4
8.	Ворота футбольные стандартные	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	22
11.	Мяч футбольный	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	6

13.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическая литература

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
2. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт.2011 год
3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год

интернет-ресурсы:

1. Министерство просвещения России - https://edu.gov.ru/
2. Портал центра образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru/
3. Министерство спорта РФ - https://www.minsport.gov.ru/
4. Федерация волейбола России - volley.ru;