

Пояснительная записка

В основу учебных программ МБУ ДО ДЮСШ № 2 заложены программы спортивной подготовки по видам спорта для Детско-юношеских спортивных школ, допущенные Федеральным агентством по Физической культуре и спорта России, нормативно - правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Учебные программы представлены по 6 видам спорта культивируемых в МБУ ДО ДЮСШ № 2.

Учебные программы рассчитаны на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительная 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Учебные программы предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяют последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объем тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Предусматривают в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе:

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”

-Нормативно- правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации (Методические рекомендации)

-Санитарно- эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, введенных в действие с

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

- Устава МБУ ДО ДЮСШ№ 2

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной **целью** образовательной программы физкультурно-спортивной направленности является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели в базовом уровне решаются следующие **задачи**:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта
2. Общая физическая подготовка по видам спорта
3. Вариативные предметные области базового уровня
4. Различные виды спорта и подвижные игры
5. Специальные навыки
6. Спортивное и специальное оборудование

**Возраст детей:** от 6 лет до 18 года.

**Этапы:**

1. Спортивно – оздоровительный этап: весь период
2. Этап базового уровня: 5 лет
3. Этап углубленного уровня: 2 года;

**Виды программ:**

**Образовательная Общеразвивающая программа включает в себя:**

Спортивно – оздоровительный этап

Этап базового уровня

**Образовательная Предпрофессиональная программа включает в себя:**

Этап углубленного уровня

Основными задачами реализации общеразвивающей программы является: - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является:- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:- отбор одаренных детей;- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Формы занятий избранным видом спорта:** Теоретические и практические занятия;

1. Тестирование (ОФП, СФП);
2. Участие в соревнованиях;
3. Медицинский контроль
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режим образовательного процесса:** Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 6 |
| Этап базового уровня | первый год | 6 |
| второй год | 9 |
| третий год | 10 |
| четвертый год | 12 |
| пятый год | 14 |
| Этап углубленного уровня | первый год | 18 |
| второй год | 20 |

**Ожидаемые результаты:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

5.Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Виды спорта реализуемые образовательной программой:** волейбол, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, пулевая стрельба.

**Этап базового уровня –** СОГ – весь период 6 до 18 л., ГБУ 1, ГБУ 2, ГБУ 3, ГБУ 4, ГБУ 5. На этап базового уровня подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, заявление родителей, страховой медицинский полис, разрешение на обработку персональных данных. На этапе базового уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня.

**Этап углубленного уровня –** ГУУ 1, ГУУ 2 года обучения. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 5 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этап углубленного уровня осуществляется при условии выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Учебная программа по футболу**

**ФУТБОЛ** - командный вид спорта. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по боксу, для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Москва 2018 год.

**План комплектования групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст учащихся | 6-17 | 8-10 | 10-11 | 10-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| Учебные группы | СОГ | Базовый уровень | | | | | Углубленный уровень | |
| Этапы подготовки | Весь период | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГБУ 5 | ГУУ 1 | ГУУ 2 |
| Требования по спортивной подготовке | --- | Выполнить контрольно-нормативные требования программы | III юн. | II юн. | Iюн. | III взр | II взр | I взр |
| Количество учащихся в группе (мин.) | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Режим работы недельная нагрузка (макс.) | 6 час. | 6 час. | 9 час. | 10 час. | 12 час. | 14 час. | 18 час. | 20 час. |
| Количество тренировочных дней и часов. | 3 х 2 | 3 х 2 | 3 х 3 | 5 х 2 | 4 х 3  6 х 2 | 4 х 3  1 х 2 | 6 х 3 | 5 х 4 |

**Учебный план по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | СОГ | Группы базового уровня | | | | | Группы углубленного уровня | |
| Периоды подготовки | | Весь период | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГБУ 5 | ГУУ 1 | ГУУ 2 |
| Возраст учащихся | | 6-17 | 8-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| Кол-во учащихся в группах | | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 |
| Режим работы | | 3 х 2 | 3 х 2 | 3 х 3 | 5 х 2 | 4 х 3  6 х 2 | 4 х 3; 1 х 2 | 6 х 3 | 5 х 4 |
| **Недельная нагрузка** | | **6** | **6** | **9** | **10** | **12** | **14** | **18** | **20** |
| **Кол-во час.за 46 нед.** | | **276** | **276** | **414** | **460** | **552** | **644** | **828** | **920** |
| Кол-во занятий | | 138 | 138 | 229 | 230 | 184 | 230 | 276 | 230 |
| Кол-во час.в с/лагере 6 недель | | 36 | 36 | 59 | 60 | 72 | 84 | 108 | 120 |
| Кол-во занятий | | 18 | 18 | 29 | 30 | 24 | 30 | 36 | 30 |
| **Всего час.в год 52 недели** | | **312** | **312** | **468** | **520** | **624** | **728** | **936** | **1040** |
| Кол-во занятий | | 156 | 156 | 259 | 260 | 208 | 260 | 312 | 260 |
| Кол-во соревнований в год | | по календарному плану | | | 20 | 20 | 40 | 52 | 60 |
|  | | **Виды подготовки** | | | | | | | |
| 1. | Теория | 12 | 12 | 12 | 24 | 30 | 36 | 44 | 44 |
| 2. | ОФП | 80 | 80 | 110 | 128 | 150 | 165 | 187 | 190 |
| 3. | СФП | 76 | 76 | 80 | 46 | 60 | 90 | 94 | 194 |
| 4. | Техническая | 82 | 82 | 140 | 190 | 219 | 220 | 268 | 270 |
| 5. | Тактическая | 48 | 48 | 58 | 60 | 67 | 71 | 176 | 156 |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | --- | --- | 46 | 34 | 58 | 60 | 61 | 68 |
| 7. | Контрольные испытания | 6 | 6 | 10 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| 8. | Инструк. и судейская практика | --- | --- | --- | --- | --- | 18 | 24 | 32 |
| 9. | Мед.обследование и восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 12 | 30 | 30 | 56 | 68 | 72 |

**Футбол**

Организация учебно-тренировочного процесса на отделении футбола осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой на отделении футбола, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитые юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу: использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалификационных футболистов.

Отделение по футболу формируется, как правило, из групп базовой подготовки. Количество групп базовой подготовки и групп углубленного уровня устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа.

**Учебный план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы спортивно-оздоровительных групп. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки.

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам технике и тактике игры в футбол.

**Спортивно-оздоровительный этап** основная задача которого – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

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

Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года (спортивно-оздоровительный этап) изменяется так: 18, 16 и 15%. Такая динамика обусловлена следующими причинами:

- дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме;

- чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

Следует отметить еще одну тенденцию планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

**Соотношение объемов часов тренировочной нагрузки**

**в группах спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта футбол (СОГ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
| 1 год | Свыше года |
| Общая физическая подготовка % | 46  18 % | 41  16-15% |
| Специальная физическая подготовка % | 12  5% | 25  10% |
| Техническая подготовка % | 100  40% | 100  40% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | 46  18% | 43  17% |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка % | 48  19% | 43  17% |
| Общее кол-во часов в год | **252** | **252** |
| Кол-во часов в неделю | 6 ч | 6 ч |

**Методическая часть**

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения.

***Основными средствами являются физические упражнения*** из других видов спорта направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этом возрасте имеют наиболее благоприятные возможности развития.

***Ловкость*** - способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»),осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

***Гибкость***– это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходим еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

***Быстрота, как физическое качество*** – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

***Специальная физическая подготовка*** предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке приближенной к игровой (игры в двое ворот в разных составах), время игры каждой пары составов от 3 до 5 минут.

***Инвентарь и оборудование:*** уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч №4), манишки нескольких цветов, разметочные фишки, стойки, ворота уменьшенных размеров.

**Теоретическая подготовка**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол, в том числе и игры по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.д.

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка и т.п) и без предмета: разновидности ходьбы ( на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприсяде, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера-преподавателя, с заданием, с предметом в руках.

Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60м, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3х10м, 4х10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча (1кг).

**Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры.

**Техническая подготовка**

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом.

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: срединой подъема, носком. Внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты) – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо-уход влево.

Отбор мяча6 отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, -выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

**Тактическая подготовка**

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Соревновательная подготовка**

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным требованиям.

**Задачи:**

**Группы спортивно-оздоровительного этапа**: с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть сокращен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового объема тренировочной нагрузки.

**Группы базового уровня:** обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

**Группы ГУУ 1:** укреплять здоровье, физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда ; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол, укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (II x II) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

**Группы ГУУ 2:** совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; определить игровые места в состав команды, приобрести опыт участия в республиканских, всероссийских соревнованиях, выполнить требования I юношеского разряда; усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий. продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения II разряда и I разряда; получить звания инструктора-общественника и судьи 3-й категории; повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Решением задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска, и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используется такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам, единой всероссийской спортивной классификации.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Волейбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Футбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Дзюдо: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая, акробатическая.

Пауэрлифтинг: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, скоростно - силовая.

Пулевая стрельба: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, координационная.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах ОФП и СФП)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ:

Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие

Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.Аветисян А.К. Российский олимпийский пьедестал: Справочник.

Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки.

Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Футбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Дзюдо.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пауэрлифтинг Б.И.Шейко.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пулевая стрельба.

Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.

Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников:

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.

Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2011.

Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

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.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М.,

Швыков И.А. – М.: Граница, 2008

Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

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

Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ

Дивизион, 2006

Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -

М.: Просвещение, 1993. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и

спорт, 2002.

Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М:Советский спорт 2005

Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999

Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной

направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в

пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий

анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12

Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: Ф и С, 2005.

Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ,1960.

Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП,

Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФК и С при Совете

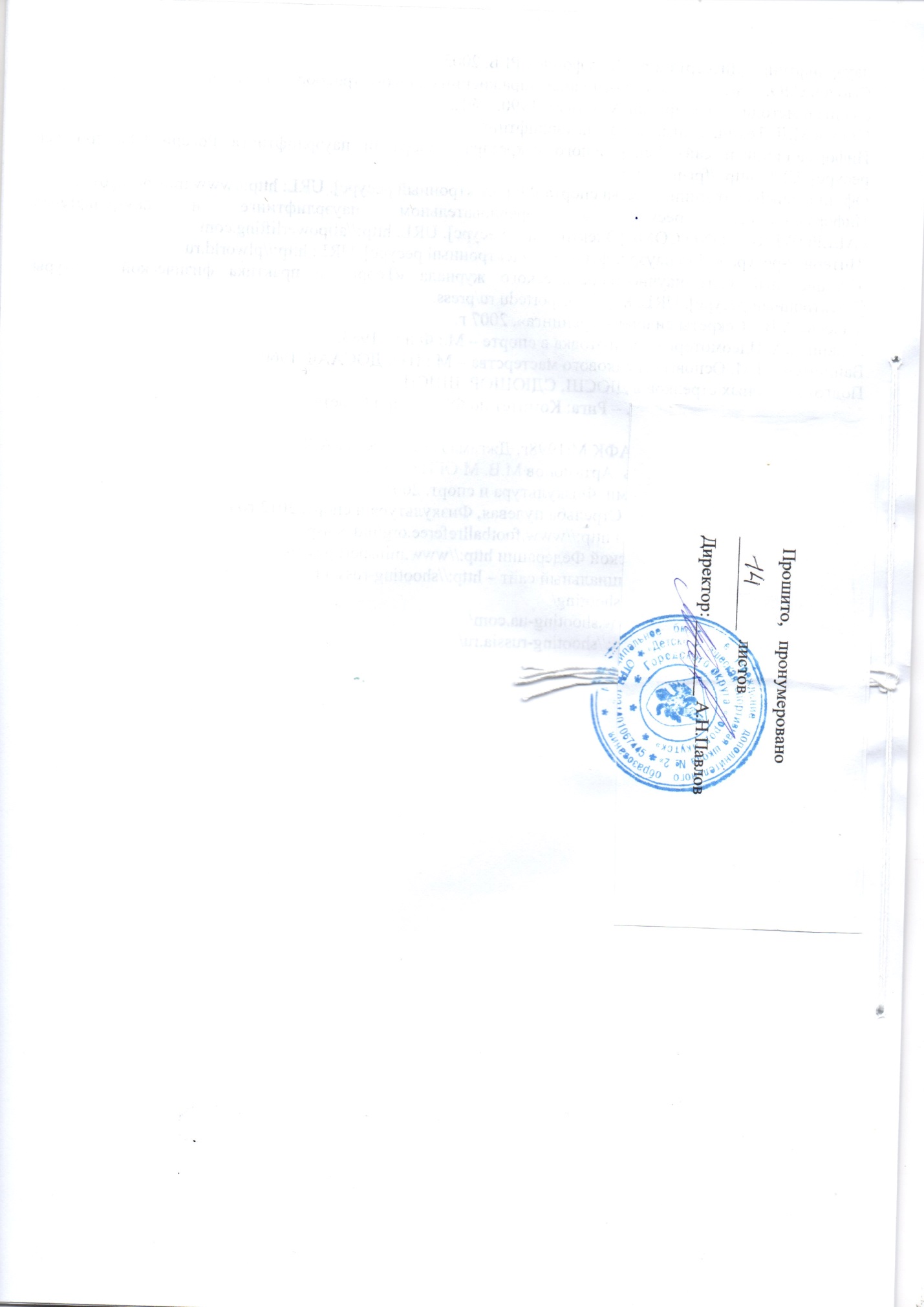
Министров Латв.ССР, 1984.

Методическая разработка РГАФК М; 2013 г. Джгамадзе Т.А., Клрх А.Я.

Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,2010 г

Вайнштейн Л.М. Путь на олимп. Физкультура и спорт. 2015

Шилин Ю.Н., Насонова А.А., Стрельба пулевая, Физкультура и спорт, 2012 год.

****