**Управление образованием Администрации города Шарыпово**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Детский оздоровительно-образовательный лагерь «Парус»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета  от «25» марта 2024 г.  Протокол № 15 |  | «Утверждаю»  Директор МАОУ ДО ДООЛ «Парус»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Арчелова  «25» марта 2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ФУТБОЛ»**

**Срок реализации программы**:  *3 недели: (26 часов)*

**Возрастная категория**:  *от 7 до 18 лет*

Авторы-составители:

Директор МАОУ

ДО ДООЛ «Парус»

Арчелова В.В.

**Шарыпово**

**2024**

**Содержание**1. Пояснительная записка  
1.1. Актуальность  
1.2. Отличительные особенности программы  
1.3. Цели и задачи программы  
1.4. Планируемые результаты  
1.5. Формы контроля  
1.6. Принципы и подходы к формированию программы.  
2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования  
3. Содержание программы дополнительного образования  
4. Результаты освоения программы дополнительного образования  
5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования  
6. Список использованной литературы

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа (далее по тексту программа) разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, зарегистрированое в Минюсте РФ 2 августа 2012 года.

- Пункт 10 статьи 2, статья 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2010, N 19, ст. 2290; 2011, N 49, ст. 7062; N 50, ст. 7354)

- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. научно-методическим советом по дополнительному образованию детей МО РФ 03.06.2003 г.).

    Направленность: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная.

Образовательная программа рассчитана на воспитанников возраста от 7 до18 лет.

Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

**Цели**

 – приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;

- освоить технику и тактику игры в футбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по футболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию  специальных физических качеств: быстроты, выносливости,  скоростно-силовых качеств.

**Выполнение задач,** поставленных по футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, , соревнований футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики.

Занимающиеся  распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**Ожидаемые результаты**

Изучение данной программы должно представить учащимся возможность:

Создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие личности человека, предупреждения профессиональных заболеваний и профилактику вредных привычек;

Приобрести судейские навыки, умения правильно разрабатывать планы индивидуальных занятий, оказания доврачебной помощи.

Повысить физическую подготовленность и уровень физических способностей средствами современных спортивно-оздоровительных систем.

**Основополагающие принципы**

     1.1. Комплексность- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса( физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

     1.2. Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

     1.3. Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Формирование групп:**

      2.1. Начальной подготовки(НП)- на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов  для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

      2.2. Учебно-тренировочный этап(УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

       2.3. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной  и соревновательной работы.

**Задачи ГНП:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

5. Обучение основным приемам техники игры.

**Задачи УТГ:**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности

**Контрольные нормативы по ОФП  И СФП для ГНП первого года обучения**.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,2

Бег300 м(сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

**Контрольные нормативы по ОФП  И СФП для ГНП второго года обучения**.

ОФП.

Бег30 м(сек.) – 5,0

Бег300 м(сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

СФП.

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

**Контрольные нормативы по ОФП  И СФП для УТГ первого года обучения**.

ОФП.

Бег30 м(сек.) – 4, 8

Бег300 м(сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

СФП.

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) - 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

**Контрольные нормативы по ОФП  И СФП для УТГ второго года обучения**.

ОФП.

Бег30 м(сек.) – 4, 6

Бег400 м(сек) – 67

Бег 6 минут (м) - 1500

Прыжок в длину с места (см) –200

Тройной прыжок (см) – 560

СФП.

Ведение мяча30 м(сек) – 5.8

Бег 5х30м с ведением мяча (м) - 30

Вбрасывание мяча руками (м) – 15

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность

**Контрольные нормативы по ОФП  И СФП для УТГ третьего года обучения**.

Бег30 м(сек.) – 4, 3

Бег400 м(сек) – 65

Бег 12 минут (м) - 3000

Прыжок в длину с места (см) –220

Тройной прыжок (см) – 600

СФП.

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 5, 4

Бег 5х30м с ведением мяча (м) – 28.0

Вбрасывание мяча руками (м) – 17

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) - 66

**Контрольные нормативы по ОФП  И СФП для УТГ четвертого года обучения**.

ОФП.

Бег30 м(сек.) – 4,2

Бег400 м(сек) – 61.0

Бег 12 минут (м) - 3150

Прыжок в длину с места (см) –240

СФП.

Ведение мяча30 м(сек) – 4, 8

Бег 5х30м с ведением мяча (м) - 26

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 80

**Контрольно-переводные  нормативы по  технике игры в футбол.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1  2    3.  4        1.    2.    3. | **Для полевых игроков.**  *По специальной физической подготовке*.  Бег 30 м. с мячом (сек.)  Удар по мячу ногой  на дальность.  Бег 5х30 м. с мячом (сек)  Жонглирование мячом.    *По технической     подготовке.*  Удары на точность  попадания  Вбрасывание  мяча  руками на дальность  Ведение мяча, обводка стоик и удар по воротам (сек) | 6,4  30    \_\_\_  10        12    13    \_\_\_ | 6,2  35    \_\_\_  10        15    14    \_\_\_\_ | 6,0  44    34,0  10        13    15    11,0 | 5,8  54    31,0  20        10    16    10, | 5,6  60    29,0  25        11    17    10, | 5,5  66    27,5  27        12    18    9,6 | 5,4  70    27,0  30        13    19    9,2 | 5,2  72    25,0  33        14    21    8,7 | 5,0  74    24,0  35        15    22    8,3 |

***Физическое развитие.*** Обследование  физического развития производится по общепринятой  методике  биометрических  измерений  (таблица  3).

***Физическая подготовка.***

*1. Бег 30, 60, 100, 300, 800, 1500 метров*  проводятся по общепринятой  методике,  старт высокий.

2. *Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней  следа  испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается  лучший результат.

*3. Подтягивание на перекладине -* общее количество правильных попыток.

***Специальная физическая подготовка.***

*1. Бег 30 м. с мячом* - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке  не менее 3-х касаний  мяча,  не считая остановки за финишной  линией. Упражнение  считается законченным, если игрок остановит  мяч  за линией  финиша.

*2.Бег 5х30м. с мячом -  в*ыполняется так же, как и бег на 30м. с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт 25 сек.

*3.* *Удар по мячу ногой на дальность –* выполняется правой (левой) ногами  по неподвижному  мячу  с разбега любым способом. Измеряется  дальность полёта мяча от места удара  до точки  первого касания мяча о землю.  Для удара каждой ногой даются  три попытки.  Засчитывается  лучший результат  ударов каждой ногой.  Конечный результат определяется  по сумме лучших ударов обеими ногами.

*4. Жонглирование мячом -* выполняются  удары  правой и левой ногой  (различными  частями  подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности  без повторения одного удара более двух раз подряд.

***Техническая подготовка.***

*1. Удары на точность  попадания –* выполняются по неподвижному  мячу  любой ногой  с расстояния  17 м. (подростки11-12 лет с расстояния 11м.)

Мяч посылается по воздуху  на высоте не менее 50см. от земли в створ ворот, разделённый  пополам красной лентой  или стойкой.  Даётся 10 ударов  каждой ногой. Учитывается сумма  попаданий.

*2. Вбрасывание мяча на дальность –* выполняется в соответствии с правилами игры в футбол  по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший  за пределами коридора, не  засчитывается.  Даются  3  попытки. Учитывается лучший результат .

*3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам –* выполняется с линии старта  (30 м. от  линии  штрафной площади): вести мяч 20 м., обводя  змейкой четыре стойки (1-я ставится  в   
10 м. от  штрафной площадки  к центру поля,  далее  через каждые 2 м. ставятся ещё  3 стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.

Время фиксируется  с момента старта до пересечения  линии ворот  мячом. В случае если мяч  не будет  забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются  три попытки. Учитывается лучший результат.

**Уровень  физического  развития  футболистов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Показатели. | Низкий. | Ниже  среднего. | Средний. | Выше  среднего. | Высокий. |
| 8 лет | Рост, см. | Менее  108,4 | От 108,4  до 120,2 | От 120,0  до 129,1 | От 129,1  до 130,3 | Выше  130,3 |
| Вес, г. | Менее  20 400 | От 20 400  до 22 500 | От 22 500  до 25  600 | От 25 600  до 26 100 | 26,100  и более |
| 9 лет | Рост, см. | Менее 119,5 | От 119,5  до 124,5 | От 124,5  до 134,5 | От 134,5  до 139,3 | Выше  139,3 |
| Вес, г. | Менее  23 000 | От 23 000  до 24 900 | От 24 900  до 28 100 | От 28 100  до 28 800 | 28 800  и более |
| 10 лет | Рост, см. | Менее 126,3 | От 126,3  до 132,4 | От 132,4  до 148,0 | От 148,0  до 155,2 | Выше  155,2 |
| Вес, г. | Менее  24 300 | От 24 300  до 27 600 | От 27 600  до 37 900 | От 37 900  до 43 800 | 43 800  и более |
| 11 лет | Рост, см. | Менее 128,7 | От 128,7  до 137,426 | От 137,4  до 152,3 | От 152,3  до 159,8 | Выше  159,8 |
| Вес, г. | Менее  26 200 | От 26 200  до 30 100 | От 30 100  до 41 900 | От 41 900  до 61 600 | 61 600  и более |
| 12 лет | Рост, см. | Менее 137,4 | От 137,4  до 143,4 | От 143,4  до 160,2 | От 162,2  до 170,1 | Выше  170,1 |
| Вес, г. | Менее  27 600 | От 27600  до 31 800 | От 31 800  до 44 300 | От 44 300  до 53 500 | 53 500  и более |
| 13 лет | Рост, см. | Менее 136,1 | От 136,1  до 145,5 | От 145,5  до 166,6 | От 166,6  до 177,2 | Выше  177,2 |
| Вес, г. | Менее  39 300 | От 39 300  до 47 800 | От 47 800  до 64 800 | От 64 800  до 73 300 | 73 300  и более |
| 14 лет | Рост, см. | Менее 142,0 | От 142,0  до 151,2 | От 151,2  до 170,7 | От 170,7  до 179,7 | Выше  179,7 |
| Вес, г. | Менее  28 681 | От 28 681  до 34 267 | От 34 267  до 45 096 | От 45 096  до 50 752 | 50 752  и более |
| 15 лет | Рост, см. | Менее 150,0 | От 150,0  до 158,0 | От 158,0  до 175,0 | От 175,0  до 182,0 | Выше  182,0 |
| Вес, г. | Менее  29 300 | От 39 300  до 47 800 | От 47 800  до 64 800 | От 64 800  до 73 300 | 73 300  и более |
| 16 лет | Рост, см. | Менее  162,1 | От 162,1  до  167,0 | От 167,0  до 179,3 | От 179,3  до 185,0 | Выше  185,0 |
| Вес, г. | Менее  46 600 | От 46 600  до 54 400 | От 54 400  до 69 900 | От 69 900  до 77 600 | 77 600  и более |
| 17-18 лет | Рост, см. | Менее 170,0 | От  170,0  до 175,0 | От 175,0  до 181,0 | От 181,0  до 187,0 | Выше  187,0 |
| Вес, г. | Менее  55 400 | От 55 400  до 61 100 | От 61 100  до 68 200 | От 68 200  до 79 500 | 79 500  и более |

**Учебно- тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Группы начальной  подготовки | | Учебно-тренировочные  группы | | | |
| 1 год | 2 год | 1  год | 2  год | 3  год | 4  год |
| 1        2          3        4        5        6        7          8      9 | Общая физическая подготовка    Специальная физическая подготовка    Техническая подготовка    Тактическая подготовка    Теоретическая подготовка    Контрольные нормативы    Участие в соревнованиях по календарному плану  Инструкторская и судейская практика  Восстановительные мероприятия    Общее количество часов | 102        40        136      32      4      8                              **322** | 106        52        186      38      8      8      32                        **430** | 86        70        214      54      18      8      34        28      26          **538** | 88        88        264      68      18      10      48        34      28          **646** | 62        94        272      78      16      8      46        38      32          **646** | 64        112        322      92      24      8      60        38      32          **752** |

**Теоретическая подготовка.**

(для всех возрастных групп)

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в

системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции

ДЮСШ, СДЮШОР в общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по

футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских

спортсменов, Олимпийские игры. Выступление Российских спортсменов на Олимпийских

играх.

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

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического

воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие

российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира,

олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и

Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный

союз, ФИФА, ЕУФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

**Тема 3.** Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о

строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы и

деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся,

совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под

воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья,

развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 4.** Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами,

ногтями ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание,

душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня

значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования,

предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения

сопротивляемости организма к простудным заболеваниям роль закаливания в занятиях

спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания

организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности

и усвояемости пиши. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от

объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения

и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема 5.** Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их

профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание,

растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после

тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 6.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития,

нормального функционирования организма, поддерживание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение

функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы

формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и

интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между

ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Тема 7.** Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления

здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем и воспитание

двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей

и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с

юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным

футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и

специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Тема 8.** Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической

подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные

показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота

выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ

выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов

по мячу ногами и головой, остановок, ведения, ободки и ложных движений (финтов), отбора

мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные

упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**Тема 9.** Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ

тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря,

защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их

сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное

маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой

местами, усиление темпа атаки в ее в завершающей фазе, использование скоростной

обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей

команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение

игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне

игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном

от ворот, угловом, свободном штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение

играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры совей команды от

тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля,

метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике

игры футболистов высокой квалификации.

**Тема 10.** Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость,

решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство

ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение \_v\_a\_r\_ \_eразвития волевых

качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства

футболистов.

Основные методы развития волевых качеств совершенствования психологической

подготовки футболистов, в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать

трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических

нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим

соревнованиям.

**Тема 11.** Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом

процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиям занимающихся:

объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ),

разучивание технико-тактических действий по часам и в целом анализ действий (своих и

противника), разработка вариантов технико-тактических действий творческие задания в

процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный,

переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа»,

максимальный интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная

взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов

и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста

совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении

урока, задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и

тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

**Тема 12.** Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи

средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности

спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13.** Правила игры. Организация проведение соревнований.

Разбор правил. Права и обязанности игрока. Роль капитана команды, его права и

обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых

ситуациях. Замечания, предупреждения удаление игроков с поля.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и

проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-

футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их

особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов

игр. Заявки. Их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и

результатов соревнований.

**Тема 14.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые

стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания

отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе

соревнования.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного

перерыва для исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных

игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.

Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15.** Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к

его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного

городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его

назначение

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости,

устойчивости).

1. Строевые упражнении. Команды для управления строем. Понятие о строе,

шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем о предварительной и

исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из

шеренги в две, из колонны по одному, а колонну по два. Перемена направления движения

строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение

скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого

пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения

выполняются на месте и в движении.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки

различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении

лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание

и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и

одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны

туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска

партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами

сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными

мячами, поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на

другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте

(стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и

ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание\_\_

**Практическая подготовка на этапе ГНП.**

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Маховые движения, круговые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Повороты и наклоны. Отведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад.

Упражнения с набивными мячами (массой 2-3 кг.).

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями.

Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м., на скорость. Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 метров. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с метаниями мяча на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м., из различных положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15-30-60 метров без мяча и с мячом. Бег с изменением направления до 180”. Бег боком и спиной вперед (на перегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом и последующим ударом по воротам.

*Техника игры в футбол.*

Взаимосвязь  технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по не подвижному и катящемуся мячу. Удары носком, пяткой, назад. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на лево, и право. Остановка мяча, изученными способами находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении показать остановку подошвой или ударом пяткой назад – неожиданно рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из-за боковой линии из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения с падением, в бросок. Перевод мяча через перекладину мяча ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивая мяч с земли и с рук на точность и дальность.

*Тактика игры в футбол.*

Понятия о тактической системе и стиле игры.  Характеристика игровых действий: футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3.

Тактика нападения. Организация атаки, атаки флангом и через центр.

Тактика игры в защите.  Организация обороны, “персональная опека”.

Разбор учебных игр. Практические занятия. Упражнения для развития умения “видеть поле”.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

Групповые действия. Комбинация в парах “стенка”, “скрещивание”. Комбинация “пропуск мяча”. Начинать и развивать атаку флангом и через центр.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном отношении сил и при численном преимуществе соперника, а также при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение стенки. Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение стенки при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

**Практическая подготовка на этапеУТГ .**

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Общеразвивающие  упражнения без предметов. Упражнение для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа отталкивание, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях широкого выпада, сидя, лежа. Движение ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте с поворотом до 360”, подтягивание коленки к плечам, выполняя махи ногой.

Упражнения с набивными мячами (массой до 4 кг.).

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах, повороты и наклоны туловища.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота 80 см.). Кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м. Бег медленный до 30 минут. Тройной прыжок. Метание гранаты, толкание ядра (4-5 кг.).

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, “кто сильнее”, игры с бегом, преодолением препятствий, переноска тяжестей, прыжками.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков на 10-30 метров из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по наибольшему уклону: вверх и вниз. Челночный бег (2х10 м.), (4х10 м.). Ведение мяча – рывок с мячом – остановка – рывок с мячом в другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону, через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведения мяча головой. Ведения мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения  и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Специальные упражнения для развития выносливости. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

*Техника игры в футбол.*

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180” и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней стороной подъема. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой  и боковой частью лба в прыжке с поворотам налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180”, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широки шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево – неожиданно рывком  уйти в право, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги: показать желание овладеть мячом, катящимся на встречу или с боку – неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника – выход из ворот на сближение с соперником, бросок ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность

*Тактика игры в футбол.*

Характеристика игровых действий футболистов  при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана  игры.

Практические занятия. В нападении и защите, играя по выбранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, длинных, диагональных, низом, верхом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих. Внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Совершенствовать “закрывание”, “перехват” и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации взаимодействия атакующим комбинациям. Создать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения “вне игры”.

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной зоной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и перехвате: точно определить момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах: руководить игрой партнеров по обороне: вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

**Воспитательная  работа.**

Одним из важнейших разделов подготовки юных футболистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в ДЮСШ.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание  в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время. При этом важно практиковать следующее: индивидуальные беседы с юными футболистами; встречи и беседы с родителями детей; общественно-полезная работа.

Тренер-преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

**Психологическая подготовка.**

На различных этапах возрастных уровней, юные спортсмены часто испытывают (перед соревновательной деятельностью или во время него) сложное эмоционально-волевое состояние, которое начинает оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Такие срывы часто определяются психологическими факторами, которые гораздо труднее выявить и учесть, чем, например, степень физической, технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Положительные эмоции (хорошее настроение, уверенность в результате) укрепляет волю, и наоборот отрицательные эмоции (подавленность, неуверенность, боязнь поражения) могут неблагоприятно сказаться на психике.

Основной задачей психологической подготовки юного спортсмена  к предстоящим соревнованиям является  формирование у него наибольшей готовности к максимальным напряжением воли для преодоления всех трудностей. Во время наблюдения на занятиях, педагог должен вовремя выявить у юных спортсменов состояния подавленности (спортивная апатия) или перевозбуждения (спортивная лихорадка), чувство неуверенности. И вот здесь педагог должен своевременно и правильно помочь воспитанникам преодолеть себя.

Уверенность в своих силах и возможность показать хорошие результаты могут быть достигнуты следующими средствами:

* правильной оценкой сил (недооценка ведет к самоуспокоенности, переоценка к неуверенности);
* ясными и конкретными заданиями перед предстоящей деятельностью, игрой, матчем;
* спокойствием и верой педагога в победу своей команды (его авторитет и  умение убеждать  имеют большое значение);
* сплоченностью команды, взаимоотношением в коллективе, готовностью к взаимопомощи, недопустимостью  разногласий.

     Хорошим средством для снятия напряжения является прогулки, просмотр кино-видео фильмов, веселые подвижные игры, чтение книг и другие интересы  и  занятия. Педагог должен постоянно помнить, что вся психологическая подготовка юного спортсмена к предстоящей спортивной деятельности должна вестись с учетом его индивидуальных способностей.

**Инструкторская и судейская практика.**

Подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей - одна из задач многолетней подго­товки в ДЮСШ.

В таком виде спорта, как футбол, эту подготовку рекоменду­ется начинать  в  группах на учебно-трениро­вочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый учащийся должен последовательно ос­воить следующие навыки:

овладеть принятой в футболе терминологией; уметь провести разминку в группе; участвовать в судействе соревнований; выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря; уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции футбола общеобразовательных школ.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих  упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

**Восстановительные мероприятия.**

Профилактика  травматизма  всегда  являлась  неотъемлемой  задачей  тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональ­ном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагруз­ках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение  их  при  пе­реохлаждении   
и в состоянии утомления, а также недостаточная раз­минка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжест­ким покрытиям.

5.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6.Применять упражнения на расслабление и массаж.

7.Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8.Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные  восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процес­сов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на от­дельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо  важное  значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических тре­бований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Медицинский контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оторинола­ринголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

**Методическое обеспечение программы.**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных групп, в каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-   постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-   планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-   переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для   футболиста;

-   увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

-   увеличение объема тренировочных нагрузок;

-   повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных фут­болистов.

**Список  литературы.**

1.«Футбол». Программа для Детско-юношеских  спортивных школ, Москва, 1972 г.

2.Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1980 г.

3.Филин В.П., Основы  юношеского спорта, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1980 г.

4.Филин В.П., Воспитание физических  качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1980 г.  
5.Акимов А.М., Игра футбольного вратаря, Москва, 1978 г.

6.Андреев  С.Н. мини-футбол, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1978 г.

7.Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1976 г.

8.Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура  и  спорт", (последний выпуск).

9.Рогальский  Н., Дегаль  Э.,  Футбол для юношей, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1981 г.

10.Чанади А., Футбол.  Техника, Москва, "Физкультура  и  спорт", 1978 г.

11.Швыков И.А.  Футбол в школе,  Москва, 2002 г.