

Комитет по образованию Администрации Советского района

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Советского района Алтайского края**

Принята
на педагогическом совете
протокол от 15.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МБУДО «ДЮЦ»
Советского района
Алтайского края
№_33_ от «15» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»
структурное подразделение
«Детско-юношеская спортивная школа»
(срок реализации – 8 лет, возраст – 7 – 18 лет)

Автор – составитель:
Мальгин Михаил Иванович,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для работы в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮОЦ» Советского района в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ;
- положения о ДЮСШ, СДЮСШОР от 9 апреля 1987г. № 228 (с изменениями и дополнениями);
- примерная программа по футболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;
- с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд по хоккею различных возрастных групп.

Многолетняя подготовка футболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Данная программа является рабочей программой обучения футболу в рамках спортивной подготовки учащихся в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮОЦ» Советского района.

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных футболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке игроков сборной Советского района;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и футболом, в частности.

Раздел 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки юношей для вовлечения как можно большего количества детей к занятиям спортом.

Многолетняя подготовка футболистов предусматривает поэтапное проведение учебно-тренировочных занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок производятся решением тренерского совета и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

Программа составлена для каждого года обучения. 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 спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

ДЮСШ организует работу с обучающимися в течение 8 месяцев. Учебный год начинается 15 сентября и заканчивается, как правило, 15 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 32 недели и 2 недели рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению педагога с целью установления более благоприятно режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Таблица 1

Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки

Этап	Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП	1-й	7-8	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
НП	2-й	9-10	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)

НП	3-й	11-12	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
УТ	1-й	12-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	2-й	13-14	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	3-й	14-15	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
УТ	4-й	15-16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
УТ	5-й	16-17	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Таблица 2

Объем учебно-тренировочной нагрузки по годам обучения

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
Начальной подготовки	до года	6
	2-ой год	6
	3-й год	6
Учебно-тренировочный	до 1 года	9
	2-ой год	9
	3-й год	9
	4-й год	9
	5-й год	9

Правила приема и обучения учащихся

1. УСЛОВИЯ ПРИЕМА

1.1. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься хоккеем, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются 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.

1.2. В ДЮСШ в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

1.3. Прием учащихся в учебно-тренировочные группы осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия документов, определенных пунктом 1.1.

2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный год в ДЮСШ начинается с 15 сентября, учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 32 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2.2. В группы НП-1,2 зачисляются учащиеся, которые достигнут возраста 8 лет в год приема.

2.3. В группах начальной подготовки (НП-3), учебно-тренировочных (УТ-1-5) обучаются учащиеся, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования.

2.4. Учащиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета спортивной школы.

Раздел 2. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям хоккеем.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа.

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 по футболу.

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ХОККЕЮ

3.1. Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки.

Футбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 32 рабочих недели, планы-графики на каждый этап подготовки (см. табл. 3-13).

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных -увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных футболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Таблица 3

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
отделения хоккея МБОУ ДОД «ДИОСШ» Советского района по этапам подготовки (на 32 недели)

№п п	Разделы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Итог. кол-во часов за год
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки (год)</i>								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		<i>Максимальная недельная нагрузка в академических часах</i>								
		6	6	6	9	9	9	9	9	
		<i>Максим. продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академ. часах</i>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>								
20	15	15	15	15	15	15	15			
1	Теоретическая подготовка	4	10	4	12	12	12	15	12	81
2	Общая физическая подготовка	74	50	58	66	62	38	28	30	406
3	Специальная физическая подготовка	24	46	36	46	46	46	40	40	324
4	Техническая подготовка	84	54	56	68	66	60	66	66	520
5	Тактическая подготовка		24	16	36	40	46	50	52	264
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры			14	38	40	58	64	60	274
7	Инструкторская и судейская практика				12	8	12	9	12	53
8	Контрольные и переводные нормативы	4	6	6	8	12	12	12	12	72
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	4	22
	Итого:	192	192	192	288	288	288	288	288	2016

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

п п	Разделы	Октябрь 14	Ноябрь 12	Декабрь 14	Январь 10	Февраль 12	Март 13	Апрель 13	Май 8	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1		1		1		1		4
	Гигиена юных спортсменов	1		1		1		1		4
2	Общая физическая подготовка	14	16	6	2	4	3	12	17	74
3	Специальная физическая подготовка	6	2	3	3	1	3	3	3	24
4	Техническая подготовка	6	6	18	14	16	20	3	1	84
5	Контрольные и переводные нормативы					2			2	4
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
Итого:		28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)

№ п п	Разделы	Октябрь 14	Ноябрь 12	Декабрь 14	Январь 10	Февраль 12	Март 13	Апрель 13	Май 8	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	1	1	1	1	-	10
	Физическая культура и спорт в РФ	1								1
	Режим юного спортсмена	1	1	1						3

	Физическое воспитание детей				1					1
	Правила соревнований					1				1
	Утомление, его признаки и меры предупреждения						1			1
	Гигиена юных спортсменов		1					1		2
	Сведения о строении детского организма			1						1
2	Общая физическая подготовка	7	11	8	0	3	3	11	7	50
3	Специальная физическая подготовка	12	5	1	4	6	5	8	5	46
4	Техническая подготовка	2	2	13	10	12	12	2	1	54
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	2	24
6	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1		1	1		1	6
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
	Итого:	28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 3 года обучения (6 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1		1		1	1			4
	Правила соревнований	1								1
	Режим юного спортсмена			1						1
	Основы гигиенических требований при занятиях хоккеем					1				1
	Костно-мышечная система						1			1
	Общая физическая подготовка	16	11	2	2	1	2	15	9	58
	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	5	5	5	2	36
2	Техническая подготовка	2	2	15	8	14	12	2	1	56
3	Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	3	3	2	16

4	Интегральная подготовка	1	3	3	2	2	2		1	14
5	Контрольные и переводные нормативы		1	1	1		1	1	1	6
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	1			1					2
	ИТОГО	28	24	28	20	24	26	26	16	192

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	2	2		1	12
	Физическое воспитание подростков	1								1
	Единая спортивная классификация РФ	1								1
	Сведения о строении и функциях организма		1							1
	Костно-мышечная система			2						2
	Сведения о кровообращении				2					2
	Дыхание					2				2
	Режим дня спортсмена						1		1	2
	Правила соревнований						1			1
2	Общая физическая подготовка	15	13	5	1	3	9	15	9	66
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	6	7	4	46
4	Техническая подготовка	10	9	10	8	6	10	9	6	68
5	Тактическая подготовка	6	5	5	3	5	4	5	3	36
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры			11	8	10	9			38
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2		12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	Медицинское обследование	1				1				2
	Итого:	42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	Физическое воспитание подростков	1								1
	Единая спорт. классификация РФ	1								1
	Физиологические особенности организма спортсмена		1							1
	Основы функционирования мышечной системы человека			2						2
	Правила соревнований				2					2
	Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке					1				1
	Особенности режима дня спортсмена						2		1	3
	История и спортивные достижения ДЮСШ							1		1
2	Общая физическая подготовка	13	11	6	4	13	2	10	7	62
3	Специальная физическая подготовка	9	6	6		6	6	7	6	46
4	Техническая подготовка	9	10	11	6	9	10	9	2	66
5	Тактическая подготовка	5	6	5	6	2	5	5	6	40
6	Интегральная подготовка (контрольные игры)			9	10	9	12			40
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2	1	2	1	2	1	2	1	12
9	Медицинское обследование	1				1				2
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (9 часов в неделю)

пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	Органы управления физкультурдвижением в РФ	1								1
	Правила соревнований	1								1

	Нервная система и ее роль в жизни		1							1
	Гигиенические требования к питанию			2						2
	Врачебный контроль и самоконтроль				2					2
	Средства спортивной тренировки					1				1
	Закаливание организма						2	1		3
	Личная гигиена спортсмена								1	1
2	Общая физическая подготовка	8	8	2	2			11	8	38
3	Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	6	7	7	3	46
4	Техническая подготовка	9	9	10		9	9	9	5	60
5	Тактическая подготовка	7	6	8	6	3	6	6	4	46
6	Интегральная подготовка (контрольные игры)	5	5	13	10	13	11	1		58
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	1	12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
	ИТОГО	42	36	42	30	36	39	39	24	288
		42	36	42	30	36	39	39	24	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (9 часов в неделю)

№ п п	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	1	15
	Органы управления физкультурой в РФ	1								1
	Правила соревнований	1								1
	Нервная система и ее роль в жизни		1							1
	Гигиенические требования к питанию		1	1						2
	Врачебный контроль и самоконтроль			1	2					3
	Средства спортивной тренировки					2				2
	История развития футбола						2			2
	Закаливание организма							2		2

	Личная гигиена спортсмена								1	1
2	Общая физическая подготовка	7	3	1	3	4	3	5	2	28
3	Специальная физическая подготовка	9	6	10	4		2	8	7	40
4	Техническая подготовка	9	14	9	2	8	9	11	4	66
5	Тактическая подготовка	6	6	7	5	6	7	8	5	50
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	4	4	15	11	13	13	2	2	64
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	9
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (9 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	1	2	2	1	2	1	1	12
	История футбола Алтайского края	1								1
	Основы использования средств ОФП	1								1
	Психологическая подготовка спортсмена к соревновательной деятельности		1							1
	Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки			2						2
	Основы самоконтроля на УТЗ				2					2
	Основы тактики игры в футбол					1				1
	Спортсмены против допинга						2			2
	Профилактика инфекционных заболеваний							1		1
	Травмы в спорте								1	
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	4	1	5	5	30
3	Специальная физическая подготовка	11	4	3	3	1	5	9	4	40
4	Техническая подготовка	10	14	11	2	8	8	8	5	66
5	Тактическая подготовка	6	7	7	5	7	7	8	5	52
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	4	5	12	10	11	12	4	1	60
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	1	12
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2		2	2		2	2	2	12

9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2				2				4
Итого:		42	36	42	30	36	39	39	24	288

3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения хоккея и обеспечивающих интегральную подготовку футболистов.

3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «футбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки.

Тема	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России		+						
Режим юного спортсмена, Особенности режима дня спортсмена		+	+	+				
Физическое воспитание детей и подростков		+		+	+			
Сведения о строении детского организма, Костно-мышечная система, Сведения о кровообращении, Дыхание, Основы функционирования мышечной системы человека, Нервная система и ее роль в жизни		+	+	+	+	+	+	
Утомление, его признаки и меры предупреждения		+						
Гигиена спортсменов, Личная гигиена спортсмена	+	+	+			+	+	
Единая спортивная квалификация				+	+			
Исторические справки ДЮСШ					+			
Физиологические особенности и основы функционирования			+		+			

организма спортсмена, Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке								
Органы управления физкультурным движением в РФ						+	+	
Закаливание организма						+	+	
Виды контроля в спорте						+	+	+
Средства спортивной тренировки						+	+	
История хоккея							+	+
Основы использования средств ОФП								+
Основы психологической готовности спортсмена								+
Спортсмены против допинга								+
Профилактика инфекционных заболеваний								+
Травматизм в спорте								+
Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки								+
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+
Всего часов	4	10	4	12	12	12	15	12

3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки хоккеиста, повышения уровня

функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловым, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

- Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером

(велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

3.2.3. Контрольный раздел

(упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов, упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме)

- Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
- Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
- Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяются по сумме лучших ударов обеими ногами.
- 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 три

попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тесты технической подготовленности:

- Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
- Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.
- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Тесты для приема текущих нормативов (срезов) по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

3.2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по хоккею.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Список литературы

- 1 Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
- 2 Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010 – 128 с.
- 3 Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. - Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. - 2000 г. - №3. - С.5-6).
- 4 Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176 с
- 5 Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап
- 6 Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001г. - 100с.
- 7 Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. Типичные игровые ситуации. Направления голевых передач и области, из которых они выполняются с игры в зоне атаки. Теория и практика футбола. - 2001 г. - №1. с.6.
- 8 Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов; Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 5 - М., РГАФК, 1998г. - 55с.
- 9 Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 1976г.
- 10 Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М. СпортАкадемПресс, 2000 - 80 с.
- 11 Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983г.
- 12 Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
- 13 Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
- 14 Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболиста. 2-е изд., переработано и дополнено. Здоровье, 1984 г.
- 15 Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1981 г.

Интернет-ресурсы:

- 1 http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p_page=2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
- 2 <http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. <http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssessa-futbolista>

Планирование

учебно-тренировочного

(В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

- 4 <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамолин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012
- 5 <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
- 6 <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
- 7 <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunux-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;
- 8 <http://footballtrainer.ru/phyhologyc/> - Психология футбола (психология игры, психология

индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
9 <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
10 <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);
11 <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов;
12 http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство, 2008