

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»

Принята

Педагогическим
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол № 7
от 02.03 2021 г.

Утверждаю

Директор МБУДО ДООЦ «Исток»
 В. Г. Демин

Приказ № 18-08
от 07.04 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта: МИНИ-ФУТБОЛ

Срок реализации – 10 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Заместитель директора по УВР | С. А. Бобровнич |
| 2. Заведующий структурным подразделением | Н. Н. Матвейчук |

г. Новосибирск, 2021

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»**

Принята

Педагогическим
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол № ____
от _____ 20 ____ г.

Утверждаю

Директор МБУДО ДООЦ «Исток»

В. Г. Демин
Приказ № ____
от _____ 20 ____ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта: МИНИ-ФУТБОЛ**

Срок реализации – 10 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Заместитель директора по УВР | С. А. Бобровнич |
| 2. Заведующий структурным подразделением | Н. Н. Матвейчук |
| 3. Тренер-преподаватель по мини-футболу | В. В. Акиншин |

г. Новосибирск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3. Учебный план-график
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
 - 2.3.1. Вступительная и переводная аттестация
 - 2.3.2. Промежуточная аттестация
- 2.4. Оценочные материалы
 - 2.4.1. Вступительное и переводное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)
 - 2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочая программа воспитания
 - 2.6.1. Цель и задачи воспитания
 - 2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности
 - 2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы
 - 2.6.4. Планируемые результаты воспитания
 - 2.6.5. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. Перечень информационного обеспечения

1. Комплекс основных характеристик программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется по *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность программы обусловлена тем, что она ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в настоящее время, а именно на создание необходимых условий для развития успешности каждого учащегося, личностного развития, позитивной социализации, а также удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Вместе с тем актуальность программы также заключается в том, что ее разноуровневость реализует право каждого учащегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности, что предоставляет всем детям возможность занятий независимо от физических способностей и уровня общего развития.

Преимущество данной программы выражено в том, что она направлена на развитие массового спорта, в ней нет этапов спортивной подготовки.

Программа построена на основе разноуровневости с учетом требований дополнительного образования и адаптирована для детей, имеющих разные физические способности, в том числе и для детей со слабыми физическими способностями, но желающих заниматься спортом.

К *отличительным особенностям* данной программы можно отнести сравнительно небольшую загруженность детей в спортивной подготовке на базовом и продвинутом уровне.

Программа *адресована* детям от 5 до 18 лет и предполагает универсальную доступность для детей и подростков с любыми физическими способностями и особенностями.

Каждый участник программы имеет право на доступ к любому из представленных уровней сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, при соблюдении предъявленных требований, и которое реализуется посредством сдачи вступительных контрольных тестов, установленных учебной программой по виду спорта, а также по достижению минимального возраста для зачисления на желаемый уровень подготовки. Таким образом, можно определить степень готовности к освоению содержания заявленного участником уровня по виду спорта.

№	Уровень сложности	Возраст учащихся	Количество человек в группе	Продолжительность обучения	Критерии зачисления и перевода
1	Стартовый уровень	5-18 лет	15-25 человек	2 года либо весь период	Все желающие при наличии допуска врача к занятиям.

2	Базовый уровень	8-18 лет	15-20 человек	5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта); - Допуск врача к занятиям; - Сдача вступительных контрольных тестов по виду спорта для вновь прибывших; - Сдача переводных контрольных тестов учащимися по виду спорта в результате освоения стартового уровня, с учетом стажа обучения учащихся в Учреждении на стартовом уровне не менее 2-х лет.
3	Продвинутый уровень	13-18 лет	10-15 человек	3 года	<ul style="list-style-type: none"> - СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта); - Допуск врача физкультурно-спортивного диспансера к занятиям; - Сдача вступительных контрольных тестов для вновь прибывших; - Сдача переводных контрольных тестов учащимися; - Наличие III юношеского спортивного разряда.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 10 лет. Программа построена на дифференцированном подходе в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень. Предполагает минимальную сложность при освоении содержания программы. Направлен на привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, проявление интереса учащихся к занятиям физической культурой и массовым спортом, а также на расширение двигательных возможностей и компенсацию дефицита двигательной активности.

Базовый уровень. Предполагает реализацию спортивной направленности и базовую подготовку по виду спорта. Направлен на самореализацию учащихся, раскрытие личностных и физических способностей, приобретения определенных необходимых навыков и получение специализированных знаний для участия в

массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях, выполнения юношеских разрядов.

Продвинутый уровень. Предполагает доступ к сложным направлениям программы по виду спорта. Направлен на углубленный тренировочный процесс, совершенствование спортивной специализации, получение профессиональных знаний, достижение спортивных успехов и результатов, выполнение массовых спортивных разрядов.

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 46 недель.

Из них 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, летних физкультурно-оздоровительных программ и (или) по индивидуальным планам.

Продолжительность обучения и количественный состав групп в соответствии с уровнем сложности Программы:

№	Уровень сложности	Количество учащихся в группе	Продолжительность обучения
1	Стартовый уровень (СУ)	15-25 человек	2 года или весь период
2	Базовый (БУ)	15-20 человек	5 лет
3	Продвинутый (ПУ)	10-15 человек	3 года

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом уровня физкультурно-спортивной подготовки и стажа обучения учащихся:

Уровень сложности	Возраст учащихся	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Максимальная продолжительность одного занятия (академ/часы)
Стартовый уровень	5-18 лет	2 года или весь период	6 часов	276	2 часа
Базовый уровень	8-18 лет	5 лет	9 часов	414	3 часа
Продвинутый уровень	13-18 лет	3 года	14 часов	644	4 часа

Расписание занятий составляется с учетом свободного времени от обязательной учебной нагрузки детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Основными *формами организации обучения* и тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- индивидуальные (работа по индивидуальным планам подготовки);
- сопутствующие (физкультурно-спортивные и массовые мероприятия, фестивали, соревнования);
- вспомогательные (инструкторская и судейская практика);
- тестирование (вступительные и переводные контрольные тесты (СФП) и промежуточные контрольно-переводные нормативы (ГТО);
- восстановительные мероприятия.

1.1. Пояснительная записка

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

1.2. Цель и задачи

Целью реализации Программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств ребенка для достижения результатов, определенных личностными интересами обучающихся, а также воспитание стойкого интереса к занятиям футболом.

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения учебно-тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп стартового уровня (СУ) и базового уровня (БУ).

Основными задачами программы являются:

1. Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям мини-футболом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни
2. Гармоничное развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники по виду спорта футбол, овладение основами индивидуальной и командной тактики; определение игровых склонностей (защитник, нападающий, вратарь), участие в соревнованиях.
3. Воспитание волевых и морально-этических качеств личности.

1.3. Учебный план-график

	Раздел подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	Теория и методика вида спорта	8	10	12
2	Технико-тактическая подготовка	120	203	332
3	ОФП	68	46	94
4	СФП	62	92	118
5	Волевая подготовка	6	33	46
6	Психологическая подготовка	6	15	16
7	Соревновательная подготовка	2	6	12
8	Восстановительные мероприятия	-	5	10
9	Зачетные требования	4	4	4
	Всего часов	276	414	644

Таблица 1

План-график распределения учебных часов на стартовом уровне

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1		1			1	1	1		1	1	1	8
2	Технико-тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		10	120
3	ОФП	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	68
4	СФП	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5		5	62
5	Волевая подготовка		1		1		1		1		1		1	6
6	Психологическая подготовка			1		1		1				2	1	6
7	Соревновательная подготовка				1					1				2
8	Зачетные требования	2								2				4
9	Всего часов:	24	24	25	25	24	25	25	25	25	24	8	23	276

Таблица 2

**План-график распределения учебных часов
на базовом уровне
(9 часов в неделю)**

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10
2	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	10	13	203
3	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	46
4	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	8	92
5	Волевая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
6	Психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1			15
7	Соревновательная подготовка				2				2		2			6
8	Восстановительные мероприятия			1		1						2	1	5
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	37	36	37	36	37	36	36	37	37	35	21	29	414

Таблица 3

**План-график распределения учебных часов
на продвинутом уровне
(14 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
2	Технико-тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	12	20	332
3	ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94
4	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	118

5	Волевая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46
6	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1		2	1	16
7	Соревновательная подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1			12
8	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		2	2	2	10
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	57	57	55	58	55	57	56	57	57	56	30	47	644

1.3.1. Содержание программы на стартовом уровне.

Теоретическая подготовка

- Развитие футбола в России. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
- Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы техники и тактики игры в футбол.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая и специальная физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

- Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

- Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

- Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

- Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

- Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. 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 серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

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

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуют индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

1.3.2. Содержание программы на базовом уровне.

Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Разрядные нормы и требования по футболу.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила игры. Организация и проведение соревнований.
- Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, исполнительных командах, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах, на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с разбега и с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъёмы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10км на время.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов2", "Вызов номеров". Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. "Челночный бег".

Бег с "тенью" (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны".

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и

пальцами, в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лёжа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами".

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары левой и правой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и со стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученным способом мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч туловищем.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом с переносом ноги через мяч. Финты "ударом" ногой с "убиранием" мяча под себя и с "пропусканьем" мяча партнёру; с "ударом" головой. Обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропусканьем мяча.

Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху. снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка

- Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать более выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние

передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание". Комбинация "пропуск мяча". Начинать и развивать атаку из "стандартных" положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

- Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание" и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником "стандартных" комбинаций. Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия 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; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию, выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

1.3.3. Содержание программы на продвинутом уровне.

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Разрядные нормы и требования по футболу.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила игры. Организация и проведение соревнований.
- Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, исполнительных командах, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления

движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и сбега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и двумя ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах, на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с разбега и с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Лыжи.

Передвижение на лыжах основными способами, подъёмы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10км на время.

Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов2", "Вызов номеров".

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. "Челночный бег".

Бег с "тенью" (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим

прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны".

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лёжа передвигание на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лёжа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами".

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка.

Техника передвижений. Различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой ведения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения. Совершенствование в финтах "Уходом" и "ударом" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении, без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением на ноги.

Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: "открываться" для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по флангу и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и "стандартных" комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнёрами 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 страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры".

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

Тактика вратаря. Уметь выбирать место при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнёров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

1.3.4. Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Важнейшими задачами психологической подготовки на стартовом и базовом уровне является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на продвинутом уровне является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные. К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

На практике психологическая подготовка реализуется футболистами и тренерами-преподавателями в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых и действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения

технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента».

Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

1.3.5. Восстановительные мероприятия.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, гигиенические и медико-биологические.

- Педагогические средства являются основными, предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

- Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Педагогическому коллективу ДЮСШ следует широко использовать средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы и т.д.

- Система гигиенических факторов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учёбы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- рациональный питьевой режим и специализированное питание;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

- 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. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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.

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

Чаще всего травмы в хоккее 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:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

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

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

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

1.4. Планируемые результаты

Основным показателем результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента учащихся;

- участие в массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях;
- выполнение спортивных массовых разрядов;
- результаты педагогической диагностики, определяемые программой (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся).

Ожидаемые результаты:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития футбола (мини-футбола) в России и за рубежом;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий мини-футболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области мини-футбола:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в мини-футбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по мини-футболу.

в области освоения спортивных и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий игры в мини-футбол;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

<i>Уровни образовательного процесса</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания.	С 01 августа по 15 сентября	С 01 сентября по 15 сентября	С 01 сентября по 15 сентября
Начало учебных занятий	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	40 недель	40 недель	40 недель
Летняя оздоровительная программа	6 недель	6 недель	6 недель
Продолжительность занятия	Минимум 45 мин. Максимум 2 часа	Минимум 45 мин. Максимум 3 часа	Минимум 45 мин. Максимум 4 часа
Промежуточная аттестация	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Переводная аттестация (с уровня на уровень)	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Вступительная аттестация	В течение учебного года		
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Летняя оздоровительная кампания (ДОЛ, УТС, пришкольные летние площадки)	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа
Каникулы зимние	01 – 09 января		

2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы содержат:

- **материально-технические условия**

1. Площадка. Длина футбольного поля колеблется от 90 до 120 м, а ширина – от 45 до 90 м. Наиболее часто встречается футбольное поле размером 105 × 70м. Поле размечается хорошо видимыми линиями. Линии, окаймляющие площадку по

длине, называются боковыми, а по ширине – линиями ворот. В центре средней линии обозначен центральный круг радиусом 9,15 м.

В середине линии ворот находятся ворота, построенные из двух деревянных столбов и перекладины.

Высота столбов – 2,44 м, длина перекладины – 7,32 м. Линия ворот между столбами должна быть четко обозначена. Штрафная площадь имеет следующие размеры: $7,32 + (16,5 \times 2)$ м по длине и 16,5 м по ширине.

На расстоянии 11 м от линии ворот, перпендикулярно середине линии ворот ставится 11-метровая отметка. Из 11-метровой отметки за линиями штрафной площадки проводится полукруг с радиусом 9,15 м.

По углам футбольного поля ставятся флажки (4 шт.). В каждом углу футбольного поля обозначается угловой сектор радиусом 1 м, откуда подаются угловые удары.

2. Мяч. Для игры в футбол применяется круглый мяч с окружностью от 68 до 71 см. Для юношеских команд используются мячи с окружностью от 62 до 65 см, для детей – 58 до 62 см. Внешняя оболочка мяча выполнена из кожи таким образом, что игроки не могут нанести себе повреждение. К началу матча вес мяча должен быть не меньше 396 г и не больше 453 г.

Футбол: одежда.

- **требования к спортивной форме**

Одежда футболистов состоит из футболки, спортивных трусов, гетр и футбольных бутс. Цвет одежды вратаря должен отличаться от одежды полевых игроков.

- **кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, имеющий соответствующее среднее профессиональное или высшее образование, обладающий компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

Просмотр и собеседование (входная диагностика) для зачисления детей в Учреждение на *Стартовый уровень* программы проводятся тренерами-преподавателями с целью определения физических и психологических особенностей детей и подростков.

Вступительная аттестация (вступительное тестирование) является обязательной для вновь прибывших учащихся в Учреждение и обязательна для обучения на *Базовом* и *Продвинутом уровне* сложности Программы. Контрольное вступительное тестирование, установленное дополнительной общеразвивающей программой по художественной гимнастике, позволяет тренерам-преподавателям определить степень физического развития, определить умения и навыки ребенка, а также готовность участника к освоению сложности уровня Программы.

Переводная аттестация проводится для учащихся, освоивших уровень и желающих перейти на следующий уровень программы. Аттестация проводится по

окончании обучения на *Стартовом и Базовом уровнях*. Аттестация в виде переводного контрольного тестирования, установленного дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить готовность участника к освоению следующего уровня программы. Срок проведения апрель-май в конце учебного года.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли учащимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

В результате сдачи переводного контрольного тестирования, учащиеся переводятся на следующий уровень сложности программы. В случае невыполнения переводного контрольного тестирования по виду спорта, учащийся продолжает обучение на предыдущем уровне программы.

2.3.2. Промежуточная аттестация

Срок проведения промежуточной аттестации ежегодно апрель-май в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) учащимися по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), единая для всех видов спорта в Учреждении.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)

В процессе сдачи контрольно-переводных тестов все учащиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Базовый уровень

Упражнения	12 лет			13 лет			14 лет		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
СФП для полевых игроков									
бег с ведением мяча (сек)				5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка для полевых игроков									
удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	7	6	5	8	6	5	8	7	6

ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка для вратарей удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Продвинутый уровень

Упражнения	15-16 лет			17-18 лет		
	Показатель в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
СФП для полевых игроков бег 30м с ведением мяча(сек) .Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Техническая подготовка для полевых игроков удары по мячу на точность (число попаданий) ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	6	5	4	7	6	5
Техническая подготовка для вратарей удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Для перевода на следующий уровень учащиеся должны набрать **не менее 3 баллов за каждый тест.**

2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрастная группа от 5 до 8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень

		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	7	9	16	4	5	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	10	13	22	5	7	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1

2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	3	4	7	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ко-во раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
ИТОГО:		6 баллов	12 баллов	18 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	6	8	12	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 100 м. (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0

2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	9	11	14	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
ИТОГО:		6 баллов	12 баллов	18 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

2.5. Методические материалы

Метод - это способ решения задач. Методический прием - это процесс взаимодействия педагога и обучающегося с целью решения задач. Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует исполнения их от учеников.

Методическое обеспечение программы:

- Специфические методы
- Неспецифические методы
- Педагогические технологии

Специфические методы:

- методы частичной регламентации, к ним относятся игровой, соревновательный и методы строгой регламентации.

- *Игровой метод* применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

- *Соревновательный метод* обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

- *Методы строгой регламентации:*

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;

- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; интенсивность высокая до начала снижения скорости, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в мин.). Повторный метод направлен на развитие скоростных и силовых способностей

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок дистанции, тем. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. в быстром темпе, 100 м в медленном). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод - метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма - круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности).

Педагогические технологии:

В рамках общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие педагогические технологии, направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности учащихся:

- здоровьесбережения;
- здоровьесформирование;
- оздоровительной физической подготовки;
- адаптивной физической культуры;

- спортивно-валеологического воспитания;
- обучение основам здорового образа жизни;
- привлечение к активным занятиям физическими упражнениями посредством современных видов спорта;
- спортивно-ориентированное обучение;
- деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);

Позволяет учащегося из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активный субъект учебно-тренировочного процесса.

Эта задача решается двумя путями:

- Личностно-деятельностный подход (знания, умения, навык, опыт деятельности);
- Деятельностно-компетентностный подход.

Реализует деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность учащихся применять имеющиеся знания, накапливая новые.

Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения учащегося в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Примером ситуации включения учащегося в практическую деятельность, отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т. е. определенному виду спорта, может служить реализация дополнительных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул (площадки с дневным пребыванием, загородные детские оздоровительные лагеря).

- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- дистанционные образовательные технологии;
- формирование индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.

2.6. Рабочая программа воспитания

Процесс воспитания в Учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;

- ориентир на создание в Учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие тренеров-преподавателей и учащихся;

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в Учреждении детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- организация основных совместных дел тренеров-преподавателей и

учащихся, как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы являются физкультурно-спортивные мероприятия Учреждения, объединяющие все виды спорта;

- ключевой фигурой воспитания в Учреждении является тренер-преподаватель, реализующий по отношению к детям защитную, лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции;

- важной частью каждого мероприятия является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в Учреждении создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль;

- в проведении общих физкультурно-спортивных мероприятиях поощряется конструктивное межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;

- Тренеры-преподаватели ориентированы на воспитание групп и коллективов в благоприятном психологическом климате, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

2.6.1. Цель и задачи воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный, здоровый физически и социально активный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в Учреждении – всестороннее личностное развитие учащихся, направленное на здоровьесбережение и оздоровление детей, на побуждение к здоровому образу жизни, посредством физического воспитания и привитием физической культуры.

Данная цель ориентирует тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания учащихся позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях освоения программы:

1. В воспитании учащихся на *стартовом уровне программы* таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в Учреждении тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения в области физической культуры и спорта. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание учащимися данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для начинающих спортсменов, поскольку облегчает их вхождение в новый социальный мир, в открывающуюся им систему общественных отношений через воспитание спортивной дисциплины.

2. В воспитании учащихся на *базовом уровне программы* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;

- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;

- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;

- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития детей, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

3. В воспитании учащихся на *продвинутом уровне программы* приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет

гармоничному вхождению выпускников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в субботниках, подготовке спортивного зала и инвентаря к соревнованиям, новому учебному году;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов ***не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.***

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися на конкретном уровне сложности программы, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток» будет способствовать решение следующих основных ***задач.***

Оздоровительные задачи направлены на:

- формирование правильной осанки;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление детей предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности детей очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

В процессе физического воспитания учащийся:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия спортивного инвентаря: предметов, снарядов, пособий и т.д., а также способы и правила пользования ими;
- познает физическую культуру.

Физическое воспитание способствует приобщению детей и к большому спорту. В процессе они приобретают знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет кругозор учащихся и развивает стимул к самосовершенствованию.

Воспитательные задачи

- потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию личности, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду.

Организационные задачи

Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел и физкультурно-спортивных мероприятий в Учреждении, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, способствуют следующие задачи:

1. реализовывать педагогический потенциал тренеров-преподавателей через наставничество и воспитание учащихся;
2. поддерживать активное участие тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей) в жизни Учреждения;
3. привлечение учащихся и их родителей (законных представителей) к участию в спортивно-массовых мероприятиях, досуговых мероприятиях, мастер-классах, конкурсах, фестивалях и т.д., организуемых Учреждением;
4. развивать эстетическую и культурную среду в Учреждении и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. развивать доступную среду для детей с ограниченными возможностями и уважительное отношение к ним, и с обратной стороны, создавать возможность социализации для детей ОВЗ;
6. вовлекать учащихся в летние оздоровительные кампании, организовывать летний отдых для учащихся в детских оздоровительных лагерях;
7. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление и помощь в проведении мероприятий;
8. организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
9. организовывать культурное развитие: посещение театров, музеев, библиотек, кинотеатров и иных культурных мероприятий;
10. организовывать праздничные мероприятия внутри групп и отделений;
11. организовать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь учащихся и тренеров-преподавателей, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения.

2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»

Ключевые дела – это главные традиционные общие дела, в которых принимает

участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно тренерами-преподавателями и учащимися.

Помимо важных общих спортивно-массовых мероприятий к ним также относятся и календарные праздники, отмечаемые на отделении и в Учреждении в целом. Таким образом, формируется комплекс коллективных спортивных и творческих дел, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Учреждении.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- общие праздники Учреждения – ежегодно проводимые спортивные и творческие мероприятия, связанные со значимыми для учащихся и тренеров-преподавателей знаменательными датами и в которых участвуют все группы и отделения.
- торжественные ритуалы посвящения «в спортсмены», проводимые тренерами-преподавателями и спортсменами для новичков.
- церемонии награждения отличившихся учащихся, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) за активное участие в жизни МБУДО ДООЦ «Исток», защиту чести Учреждения в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, значительный вклад в развитие центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.
- проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих.
- вовлечение по возможности каждого ребенка в общие ключевые дела Учреждения.
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими учащимися, с тренерами-преподавателями и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими учащимися, которые могли бы стать хорошим примером для него, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Модуль «Групповая работа»

Осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с каждым коллективом индивидуально, а также работу с родителями учащихся или их законными представителями каждой группы.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- инициирование и поддержка участия групп в общих ключевых делах,

- оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися каждой группы (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них учащихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.
 - воспитательных бесед на основе доверительного общения тренера-преподавателя и учащихся, на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления учащимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.
 - сплочение коллектива группы через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, учебно-тренировочные и оздоровительные сборы, организуемые тренерами-преподавателями; празднования в коллективе дней рождения учащихся, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши.
 - выработка совместной спортивной дисциплины и этики группы, помогающих учащимся освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать, занимаясь спортом.

Формы индивидуальной работы с учащимися:

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением детей в учебно-тренировочном процессе, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых тренерами-преподавателями беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед с родителями (законными представителями).

- поддержка учащегося в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений внутри группы, команды, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером-преподавателем в задачу для воспитанника, которую они совместно стараются решить.

- индивидуальная работа с учащимися группы, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои спортивные и личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с тренером-преподавателем в начале каждого года планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи.

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

Формы работы с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей о спортивных успехах,

достижениях и проблемах их детей, о жизни группы в целом;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- создание и организация работы родительских комитетов, участвующих в управлении Учреждения и решении вопросов воспитания и обучения их детей;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел и мероприятий внутри группы;

- организация на базе группы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Учреждения.

Модуль «Учебно-тренировочное занятие»

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Реализация тренером-преподавателем воспитательного потенциала через учебно-тренировочное занятие предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию учащимися команд, требований и просьб тренера-преподавателя, привлечению их внимания к важной информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы спортивной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебно-тренировочного занятия через демонстрацию упражнений личным примером тренера-преподавателя;
- применение на занятии спортивного инвентаря для групповой работы с целью организации командной работы и взаимодействия с другими учащимися;
- включение в учебно-тренировочное занятие подвижных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к тренировочному процессу, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время учебно-тренировочного занятия;
- использование наглядного примера и товарищеской помощи (наставничество) более опытных спортсменов;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы.

Модуль «Здоровый образ жизни»

Предполагается вовлечение большего числа детей и подростков в физическую культуру, увлечением избранным видом спорта, привлечение внимания учащихся, родителей (законных представителей) к развитию массового спорта. Привитие навыков здорового образа жизни происходит за счёт:

- формирования у детей и подростков устойчивого интереса к избранному виду

- спорта, активному отдыху и здоровому образу жизни;
- профилактики вредных привычек (наркотической зависимости, алкоголизма, табакокурения и др.), беседы о вреде употребления наркотиков и алкоголя, а также проявлений асоциального поведения в обществе;
 - повышения социальной активности подростков и создание оптимальных условий для закрепления потребности в спортивном стиле жизни на основе их приобщения к систематическим занятиям спортом;
 - стимулирования развития массового спорта, посредством вовлечения родителей (законных представителей) несовершеннолетних в спортивно-семейные праздники и мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Новогодние старты», «День здоровья» и др.

Модуль «Соревнование»

Любая физическая и спортивная подготовленность должна реализовываться в массовых спортивных соревнованиях. Именно соревновательность, как социальная и личностная данность, вызывая азарт, стремление быть в спортивной деятельности на уровне, лучше других, обеспечивает привлекательность учебно-тренировочных занятий, стимулирует детей и подростков к физическому, психическому, духовно-нравственному совершенствованию.

Эти уникальные свойства соревновательности необходимо максимально использовать в системе массовых спортивных соревнований не только для выявления лучших спортсменов, но также — и в еще большей мере — для привлечения к соревнованиям большинства учащихся независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Таким образом, в Учреждении модуль «Соревнование» реализуется по следующим направлениям:

- 1) в виде участия учащихся в официальных соревнованиях различного уровня.
- 2) как элемент организации учебно-тренировочного занятия.

Основу составляет рационально организованный процесс состязания, причем учащийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Реализация данного модуля проявляется в:

- стимулировании максимального проявления двигательных способностей учащихся и умения выявлять уровень их развития;
- развитии самообладания, самоконтроля у учащихся;
- умении оценивать свои силы и возможности, а также сильные и слабые стороны соперника;
- содействии развитию волевых и духовно-нравственных качеств у учащихся;
- создании конкурентной среды, которая позволяет совершенствоваться учащимся эмоционально и физически для преодоления возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным;
- удовлетворении потребности учащегося к лидерству и соперничеству;
- способствовании формирования качеств конкурентоспособной личности, эмоциональное переживание учащимся победы и поражения может стать элементом социального закаливания. В процессе соревнования учащийся

достигает определенного успеха в отношениях с другими участниками, приобретает новый социальный статус, что вызывает не только активность, но и формирует способность к самоактуализации: через соревнование спортсмены учатся реализовывать себя в различных видах деятельности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний учащегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у воспитанников высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую, волевою подготовленность участника.

Модуль «Лето-это маленькая жизнь»

Модуль определяется социальным спросом со стороны учащихся и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, развитие личности ребенка, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения отдыха и оздоровления детей через организацию двигательной активности.

Модуль направлен на:

- создание условий для качественного отдыха и оздоровления учащихся, совмещенного с учебно-тренировочным процессом, а также способствующих раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей;
- Создание условий педагогической воспитательной среды, способствующей полноценному отдыху, оздоровлению детей, содержательному общению в разновозрастном коллективе, развитию творческих способностей.

Формы работы:

- проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, закаливание организма детей;
- приобщение учащихся к разнообразному социальному опыту: сотрудничеству, содружеству, сотворчеству;
- организация разнообразной общественно-значимой досуговой деятельности и прежде всего активного общения;
- развитие творческого потенциала ребёнка, методом включения его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

Ожидаемые результаты:

- удовлетворение потребностей учащихся в летнем активном отдыхе;
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости учащихся в летний период;
- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности детей, динамики показателей физического развития;

- развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры;
- улучшение отношений в среде подростков, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- снижение социальной напряжённости в подростковой среде;
- привлечение молодёжи к общественно значимой деятельности;
- повышение гражданской ответственности и патриотизма.

Модуль «Экскурсии, походы»

Экскурсии, походы помогают детям расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для самостоятельности и ответственности детей и подростков, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм:

- пешие прогулки при изучении маршрута до места занятий, экскурсионные прогулки при выезде на соревнования в другие города, экскурсии или походы выходного дня, организуемые в группах их тренерами-преподавателями и родителями детей: в музей, в картинную галерею, в технопарк, в зоопарк, на природу и т.п.;
- многодневные походы или однодневные походы, организуемые во время летней оздоровительной кампании с обязательным привлечением детей к коллективному планированию (разработка маршрута, расчет времени и мест возможных остановок (ночевок) и переходов), коллективной организации (подготовка необходимого снаряжения и питания), коллективному проведению (распределение среди детей основных видов работ и соответствующих им ответственных должностей), коллективному анализу туристского путешествия (каждого дня - у вечернего походного костра и всего похода - по возвращению домой).
- организация активного отдыха детей на природе, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание, мини-походы, марш-броски, ночное ориентирование, робинзонады, квесты, игры, соревнования, конкурсы.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Учреждения в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

На групповом уровне:

- Управляющий совет;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать открытые

занятия и мастер-классы для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;

- групповые и общие родительские собрания отделения, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- родительские собрания, организуемые отделом образования Октябрьского района или департаментом образования мэрии города Новосибирска.

На индивидуальном уровне:

- работа тренеров-преподавателей по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в собраниях в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей.

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами Учреждения с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к учащимся, так и к тренерам-преподавателям, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между учащимися и тренерами-преподавателями;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности тренеров-преподавателей: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с учащимися деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития учащихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации,

и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса могут быть следующие:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, учащихся является педагогическое наблюдение.

2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Учреждении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в Учреждении совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с учащимися и их родителями, тренерами-преподавателями, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых общих дел и мероприятий;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей и их групп;
- качеством организуемой досуговой деятельности;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала учебно-тренировочного занятия;
- качеством развития потенциала и мотивации к совершенствованию через участие в соревнованиях;
- качеством организации и проведения соревнований, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий;
- качеством формирования у учащихся устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и негативного отношения к антидопингу;
- качеством привития навыков здорового образа жизни;
- качеством социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- качеством создания условий для отдыха и оздоровления детей в летний период;
- качеством взаимодействия Учреждения и семей учащихся.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

2.6.4. Планируемые результаты воспитания

Планируемые результаты освоения программы по уровням:

1. Стартовый уровень программы - освоение учащимися социально значимых знаний, основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основам физической культуры.

- В результате воспитательной работы на стартовом уровне учащийся должен:
- быть дисциплинированным, слушать тренера-преподавателя;
 - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
 - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на

тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь соперничать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. Базовый уровень программы - развитие социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;

- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;

- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;

- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. Продвинутый уровень программы - создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

В результате воспитательной работы на продвинутом уровне учащиеся должны освоить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели и задач, позволит учащимся получить необходимые социальные навыки, которые помогут им лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

2.6.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»	Общешкольное род. собрание Награждение отличившихся спортсменов и родителей Мастер-классы	Развитие ДООЦ «Исток», мотивация учащихся, организация и вовлечение родителей в мероприятия учреждения	Организация родительских Комитетов. Информация о работе учреждения. Знакомство с учредительными документами.	сентябрь, май декабрь	директор зам. директора по УВР тренер-преподаватель

			<p>Сплочение коллектива</p> <p>Стимулирование учащихся к дальнейшим занятиям мини-футболом</p> <p>Повышение спортивного мастерства учащихся</p> <p>Определение физической подготовленности учащихся.</p>	<p>Грамоты, благодарственные письма, подарки</p> <p>Проведение МК по видам спорта</p> <p>Общешкольные соревнования среди всех учащихся</p>	<p>декабрь, май</p> <p>в течение учебного года</p> <p>май</p>	<p>зав. структурным подразделением</p>
2	<p>Модуль «Групповая работа»</p>	<p>Воспитательные беседы</p> <p>Игры на сплочение группы</p> <p>Мероприятия с привлечением семьи</p> <p>Поздравление именинников</p> <p>Родительские собрания</p>	<p>Укрепить доверительные отношения с учащимися и родителями, сплотить коллектив внутри группы, привлечь родителей к организации и проведению мероприятий внутри группы</p>	<p>По плану теоретических занятий</p> <p>Игры, конкурсы, состязания, мероприятия, чаепития и т.д.</p> <p>Организация сюрпризов для именинников</p> <p>Ознакомление родителей с результатами и успехами детей</p>	<p>ежемесячно</p>	<p>тренер-преподаватель</p>
3	<p>Модуль «Учебно-тренировочное занятие»</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>	<p>Осознанное отношение к тренировочному процессу, соблюдение дисциплины, выявление лидерских качеств, правильный настрой учащихся к учебному процессу, установление доверительного отношения к тренеру</p>	<p>Организация четкой творческой тренировочной работы</p> <p>Наглядный пример, демонстрация упражнений</p> <p>Товарищеская помощь</p> <p>Мотивация спортивными и подвижными играми</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>тренер-преподаватель</p>

				Использование спортивного инвентаря		
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция в картинках Приглашение специалистов	Стимулировать к здоровому образу жизни, формировать интерес к спорту и повышать социальную активность	Рассказ о негативных последствиях вредных привычек, а также просмотр презентаций о пользе систематических занятий спортом.	согласно плану теоретических занятий	тренер-преподаватель
5	Модуль «Соревнование»	Первенство ДООЦ «Исток» по мини-футболу ГТО посвящённый «Дню защиты детей»	Сформировать лидерские качества, выявить лучших спортсменов, повысить интерес учащихся к избранному виду спорта	Положения о соревнованиях	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	тренер-преподаватель зав. структурным подразделением
6	Модуль «Лето-это маленькая жизнь»	Пришкольные площадки с дневным пребыванием Летние оздоровительные лагеря Учебно-тренировочные сборы	Организация отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период; повышение уровня физической подготовленности детей,	Выезд в оздоровительный летний лагерь, большее количество тренировок на свежем воздухе.	июнь-август	тренер-преподаватель
7	Модуль «Экскурсии, походы»	Экскурсии, походы	Расширение кругозора учащихся, формирование новых знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде Формирование опыта социально-одобряемого поведения в различных ситуациях	пешие прогулки при изучении маршрута до места занятий, экскурсионные прогулки при выезде на соревнования в другие города, экскурсии выходного дня Выезд на природу (квесты, игры) Организация пеших походов	каникулярное время в общеобразовательной школе, июнь-август	тренер-преподаватель
8	Модуль «Работа с родителями»	Спортивный праздник с родителями. Собрания. Открытые занятия.	Приобщение родителей к ЗОЖ, индивидуальная и коллективная работа.	Проведение праздников мама папа я – спортивная семья, собрания,	в течение учебного года	тренер-преподаватель

		Индивидуальные беседы.	Поддержка со стороны родителей начинающих спортсменов.	разбор ситуаций, работа с документацией.		
--	--	------------------------	--	--	--	--

2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 «882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2008, протокол № 3);
11. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области;
12. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».

Локальные акты:

1. Устав МБУДО ДООЦ «Исток»;
2. Правила внутреннего распорядка для учащихся;
3. Положение о порядке приема, отчисления и восстановления учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
4. Положение о количестве учащихся в отделениях по видам спорта, их возрастных категориях и продолжительности учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДООЦ «Исток»;
5. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, ускоренному обучению учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Минспорт РФ, 12.05.2014;
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
6. Богин М.М.Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
9. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
11. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
12. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр.

14. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
15. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
16. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
17. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
18. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
19. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия.
2. www.minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.vfrg.ru> - Официальный интернет-сайт Российского Футбольного Союза.
5. www.Lesgaft.spb.ru - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.
6. <http://Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.