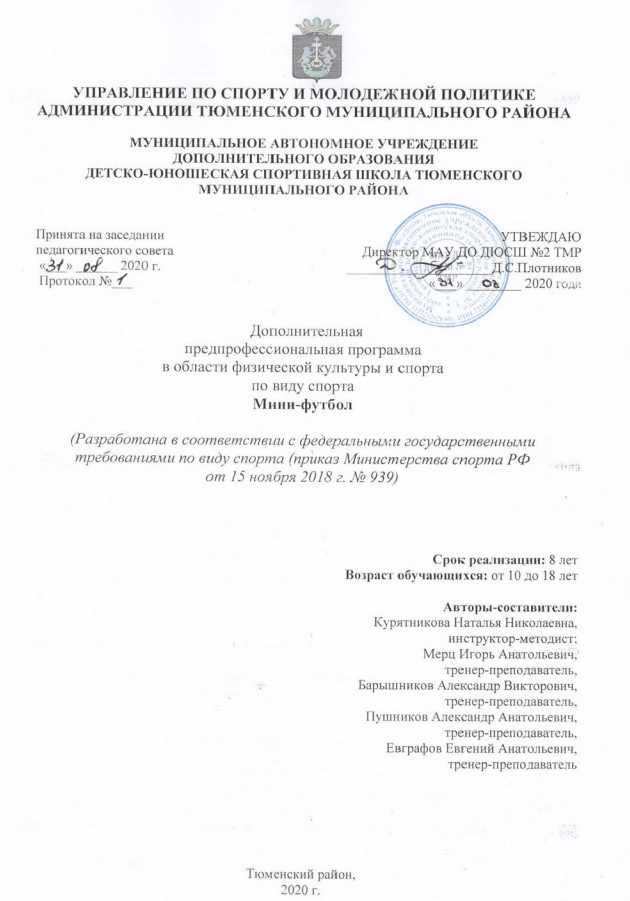
****



**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Стр.** |
| 1. | **Пояснительная записка** | 4 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта мини-футбол | 5 |
| 1.2. | Отличительные особенности мини-футбола | 6 |
| 1.3. | Специфика организации обучения | 7 |
| 1.4. | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы | 8 |
| 1.5. | Цель и задачи программы | 9 |
| 1.6. | Принципы реализации программы | 0 |
| 1.7. | Условия реализации программы | 11 |
| 1.8. | Формы организации занятий | 14 |
| 1.9. | Режим занятий | 14 |
| 1.10. | Продолжительность уровней сложности программы, минимальный возраст для зачисления, комплектование и наполняемость учебных групп | 16 |
| 1.11. | Правила приема на обучение в МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР | 17 |
| 1.12. | Планируемые результаты освоения образовательной программы | 18 |
| 1.13. | Формы подведения итогов реализации программы | 22 |
| 2. | **Учебный план** | 23 |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям | 23 |
| 2.2 | Календарный учебный график | 26 |
| 3. | **Методическая часть** | 28 |
| 3.1. | Содержание и методика работы по предметным областям | 28 |
| 3.2. | Рабочие программы по предметным областям | 66 |
| 3.3. | Объемы учебной нагрузки | 66 |
| 3.4 | Методические материалы | 67 |
| 3.5. | Методы выявления и отбора одаренных детей | 70 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 75 |
| 4. | **Планы воспитательной и профориентационной работы** | 80 |
| 4.1. | Профориентационная работа | 80 |
| 4.2 | Воспитательная работа | 81 |
| **5.** | **Материально-техническое обеспечение** | 88 |
| **6.** | **Система контроля и зачетные требования** | 89 |
| 6.1 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 91 |
| 6.2 | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 93 |
| **7.** | **Информационное обеспечение программы** | 97 |
|  | **Приложение 1** | 102 |
|  | **Приложение 2** | 106 |
|  | **Приложение 3** | 115 |

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «мини-футбол». Программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 34;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года   
№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Уставом МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР;

- с учетом примерной программы спортивной подготовки по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР, автор Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2008г.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

***1.1 Характеристика вида спорта мини-футбол***

Мини-футбол – самый простой, популярный, зрелищный, эмоциональный и самый доступный из всех игровых видов спорта. Мини-футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, мини-футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В мини-футбол играют в командах мастеров, где мини-футбол – это профессия человека. Есть мини-футбол мужской и женский, это говорит о том, что мини-футбол интересен всем. Но самое главное, в мини-футбол можно играть где угодно и его участниками могут стать все желающие. В последние годы развивается популярность дворового футбола.

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась эта игра и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В чемпионате страны среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 33 профессиональных коллектива. Более 500 команд являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций мини-футбола в стране. Заметные шаги в своем развитии делает и женский мини-футбол. Все большее внимание уделяется в стране и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются спортивные школы по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных мини-футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырех возрастных групп.

***1.2. Отличительные особенности мини-футбола***

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия мини-футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают мини-футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини-футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта мини-футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в мини-футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

**Отличительная особенность дополнительной предпрофессиональной программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных мини-футболистов и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, но и ориентирована на выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

***1.3. Специфика организации обучения***

Мини-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 мини-футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Мини-футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в мини-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.

Обучение технике игры в мини-футбол в спортивной школе – это прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

***1.4 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы***

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса по виду спорта футбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в футболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР.

**В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в мини-футбол.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

***1.5 Цели и задачи***

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

**Задачи дополнительной предпрофессиональной программы:**

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

***1.6. Принципы реализации Программы***

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

*Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

*Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных футболистов.

***1.7. Условия реализации программы***

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу предназначена для обучающихся от 10 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения** 8 лет и предусматривает:

- Базовый уровень сложности – 6 лет;

- Углубленный уровень сложности – 2 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно-спортивная.

*По образовательным областям* — профильная.

*По форме занятий* — групповая, очная, индивидуальная с применением дистанционных технологий.

*По возрастным особенностям* – от 10 до 18 лет.

*Сроки реализации программы* – 8 лет обучения.

*Продолжительность одного академического занятия* – 45 минут (2 по 45 мин.)[[1]](#footnote-1)

*Количество занятий в неделю –* от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).

*Продолжительность программы:* 42 недели[[2]](#footnote-2)

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

*Материально-технические условия*: наличие футбольного поля, наличие игрового зала, наличие тренировочного спортивного зала, наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Тип программы:* физкультурно-спортивная.

*Обучение ведется* на русском языке.

*Направленная на*:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правилам приема обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 Тюменского муниципального района.

*Наполняемость групп*: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 16 человек, на 4, 5, 6 годе обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 12 человек.

*Кадровое обеспечение программы*[[3]](#footnote-3):

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта и стаж в профессиональной сфере не менее 10 лет.

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством.   
(1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

Требования к уровню образования для реализации предпрофессиональной программы (приказ Минспорта от 15.11.2018 №939): Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и стаж практической работы в профессиональной сфере не менее последних 10 лет.

***1.8. Формы организации занятий.***

**Основными формами** организации деятельности, обучающихся являются:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, с применением дистанционных технологий;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

***1.9. Режим занятий***

Успешная подготовка футболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по мини-футболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности занимающихся представлены в таблице № 1.

**Режим занятий \*[[4]](#footnote-4)**

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни сложности программы*** | ***Год обучения*** | ***Максимальное количество часов в неделю*** | ***Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки[[5]](#footnote-5)*** | ***Требования к освоению уровней программы*** | ***Минимальная наполняемость учебных групп*** |
| Базовый уровень | 1 | 6 | 10 | Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.[[6]](#footnote-6) | 16 |
| 2 | 6 |
| 3 | 8 |
| 4 | 8 | 12 |
| 5 | 10 |
| 6 | 10 |
| Углубленный уровень | 1 год | 12 | 14 |
| 2 год | 12 |

<\*> ­-утверждается на учебный год приказом директора, на основании учебного плана, согласно муниципальному задания.

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовки» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка мини-футболиста проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.[[7]](#footnote-7)

***1.10. Продолжительность уровней сложности программы, минимальный возраст для зачисления, комплектование и наполняемость учебных групп***

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по мини-футболу представлены в таблице № 2.

***Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и углубленный уровни программы***

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы подготовки*** | ***Основная задача этапа*** | ***Продолжительность этапов (в годах)*** | ***Мин. возраст зачисления в группы (лет)*** |
| Базовый уровень сложности | Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности. | 6 | 10 |
| Углубленный уровень сложности. | Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. | 2 | 14 |

***1.11. Правила приема на обучение в МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР***

На обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании Правил приема обучающихся МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР. На базовый уровень образовательной программы зачисляются дети от 8 лет. Максимально допустимый возраст обучения по программе дети до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Организация приема и зачисления поступающих осуществляются приемной комиссией ДЮСШ в форме тестирования по общефизической подготовке (ОФП) предусмотренной данной программой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта на базовый уровень программы.

На углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, прохождения тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» предъявляемых к уровню физических способностей, при зачисление на углубленный уровень сложности.

Сроки приема документов на зачисление обучающихся с мая, но не позднее чем октябрь месяц, до проведения индивидуального отбора поступающих. По результатам контрольно-переводных испытаний осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

***1.12. Планируемые результаты освоения образовательной программы***

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по мини-футболу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения мини-футбола.

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»для **базового уровня:**

- знание истории развитии спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**»для **базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» **для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «**Спортивное и специальное оборудование**» для **базового уровня**:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» **для углубленного уровня**:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «**Судейская подготовка**» для **углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

***1.13. Формы подведения итогов реализации программы***

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

**Для базового уровня:**

- тестирование знаний по общей физической подготовке и виду спорта;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

**Для углубленного уровня подготовки**:

- тестирование знаний по общей физической подготовке и виду спорта;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта».

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

***2.1. Продолжительность и обьемы реализации Программы по предметным облостям***

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

* Теоретические основы физической культуры и спорта;
* Общая физическая подготовка;
* Общая и специальная физическая подготовка;
* Вид спорта;
* Основы профессионального самоопределения;
* Судейская подготовка;
* Различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп базового уровня подготовки** представлен в таблице № 3.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп углубленного уровня подготовки** представлен в таблице № 4.

Таблица № 3

**Примерный план учебного процесса на 42 недели для базового уровня**

**Отделение мини-футбола**

**Базовый уровень подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения Базового уровня | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год | 3-год | 4-год | 5-год | 6-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  | **Общий обьем часов** | **2 016** | **122** | **372** | **1 638** | **30** | **6** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | **1 554** |  | **372** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | *Теоретические основы физической культуры и спорта* | 372 |  | 372 |  |  |  | 60 | 60 | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.2 | *Общая физическая подготовка* | 562 |  |  | 562 |  |  | 70 | 70 | 96 | 96 | 115 | 115 |
| 1.3 | *Вид спорта* | 620 |  |  | 620 |  |  | 69 | 69 | 101 | 101 | 140 | 140 |
| 1.3.1 | *Специальная физическая подготовка* | 162 |  |  | 162 |  |  | 16 | 16 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| 1.3.2 | *Техническая подготовка* | 248 |  |  | 248 |  |  | 33 | 33 | 36 | 36 | 55 | 55 |
| 1.3.3. | *Участие в физкультурных и спортивных соренованиях* | 52 |  |  | 52 |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1.3.4 | *Технико-тактическая подготовка* | 158 |  |  | 158 |  |  | 12 | 12 | 27 | 27 | 40 | 40 |
| **2** | **Вариативные предметные области** | **304** |  |  | **304** |  |  | **31** | **31** | **50** | **50** | **71** | **71** |
| 2.1 | *Различные виды спорта и подвижные игры* | 210 |  |  | 210 |  |  | 26 | 26 | 33 | 33 | 46 | 46 |
| 2.2 | *Спортивное и специальное оборудование* | 94 |  |  | 94 |  |  | 5 | 5 | 17 | 17 | 25 | 25 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | **122** | **122** |  |  |  |  | **16** | **16** | **20** | **20** | **25** | **25** |
| **4** | **Аттестация** | **36** |  |  |  | **24** | **12** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 6.1 | *Промежуточная аттестация* | 24 |  |  |  | 24 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6.2 | *Итоговая аттестация* | 12 |  |  |  |  | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Таблица № 4

**Примерный план учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня**

**Отделение мини-футбола**

**Углубленный уровень подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения Углубленного уровня | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-год | 2-год |
|  | **Количество часов в неделю** |  |  |  |  |  |  | 12 | 12 |
|  | **Общий обьем часов** | **1008** | **66** | **126** | **804** | **6** | **6** | **504** | **504** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | **706** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | *Теоретические основы физической культуры и спорта* | 126 |  | 126 |  |  |  | 63 | 63 |
| 1.2 | *Общая и специальная физическая подготовка* | 160 |  |  | 160 |  |  | 80 | 80 |
| 1.3 | *Вид спорта* | 300 |  |  | 300 |  |  | 150 | 150 |
| 1.3.1 | *Техническая подготовка* | 100 |  |  | 100 |  |  | 50 | 50 |
| 1.3.2 | *Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях* | 20 |  |  | 20 |  |  | 10 | 10 |
| 1.3.3 | *Технико-тактическая подготовка* | 180 |  |  | 180 |  |  | 90 | 90 |
| 1.4. | *Основы профессионального самоопределения* | 120 |  |  | 120 |  |  | 60 | 60 |
| **2** | **Вариативные предметные области** | **224** |  |  | **224** |  |  | **112** | **112** |
| 2.1 | *Различные виды спорта и подвижные игры* | 94 |  |  | 94 |  |  | 47 | 47 |
| 2.2 | *Спортивное и специальное оборудование* | 30 |  |  | 30 |  |  | 15 | 15 |
| 2.3 | *Судейская подготовка* | 100 |  |  | 100 |  |  | 50 | 50 |
| **3** | **Самостоятельная работа** | **66** | **66** |  |  |  |  | **33** | **33** |
| **6** | **Аттестация** | **12** |  |  |  | **8** | **4** | **6** | **6** |
| 6.1 | *Промежуточная аттестация* | 8 |  |  |  | 8 |  | 4 | 4 |
| 6.2 | *Итоговая аттестация* | 4 |  |  |  |  | 4 | 2 | 2 |

***2.2. Календарный учебный график***

Годовой календарный учебный график по годам обучения для базового и углубленного уровня подготовки тренировочных занятий ежегодно разрабатывается в соответствии с учебным планом.

Примерный план-график представлен в таблице №5.

1. **Примерный календарный учебный план-график**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **программы** | **часы** | **период обучения** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1. **Теоретический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Общая физическая подгогтовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Вид спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям***

***Обязательные предметные области***

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, просмотров обучающих видеосюжетов, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам мини-футбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к мини-футболу. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным мини-футболистам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения воспитанники проходят тестирование.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблице № 6.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***Базовый уровень сложности*** | | | | | | | ***Углубленный уровень сложности*** | |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***4 год*** | ***5 год*** | ***6 год*** | ***7 год*** | | ***8 год*** |
| ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | | ***час*** |
| 1 | История развития избранного вида спорта | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | | *\** |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  | |  |
| 3 | Основы законодательства в области физической культуры и спорта | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  | |  |
| 4 | Начальные навыки гигиены. | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  | |  |
| 5 | Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни. | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  | |  |
| 6 | Основы здорового питания. | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  | |  |
| 7 | Значение занятий физической культурой и спортом для жизни |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 8 | Этические вопросы спорта |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 9 | Основы общероссийских и международных антидопинговых правил |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 10 | Спортивные разряды (нормы, требования, условия). |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 11 | Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 12 | Основы спортивного питания |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 13 | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
| 14 | Техника лыжных ходов. |  |  |  |  |  |  | *\** | | *\** |
|  | **Итого** | **60** | ***60*** | **63** | ***63*** | ***63*** | ***63*** | ***63*** | | ***63*** |

**Предметные области «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом и углубленном уровнях**

Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависти эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во–первых, потому что в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся. Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д.

Во–вторых, потому что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых недостаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

В–третьих, потому что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока.

В–четвертых, потому что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока.

В–пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста.

В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутри мышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

**Общая физическая подготовка. Базовый уровень**

Общая физическая подготовка юного футболиста предусматривает всестороннее развитие физических способностей, помогает достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

В подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых – бег, прыжки, силовые упражнений, удары по неподвижному мячу, передача мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики.

**Навыки в других видах спорта**

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнасти­ческой стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивле­нии, лестнице, в подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы, выполняемые на перекладине. Упражнения со скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик, прыжки вверх без поворота и с поворотом на 1800 и 3600.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Пере­мещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообраз­ное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отра­жением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным спосо­бом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Легкая атлетика.** Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м, кроссы от 1000 до 5000 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, тройной прыжок. Многоскоки.

**Упражнения по общей физической подготовке**

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Строевые упражнения | Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и ис­полнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Пе­рестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. |
| 2. Гимнасти­ческие уп­ражнения без предметов | Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.  Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.  Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вра­щения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, кру­говые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туло­вища.  Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседа­ния на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и на­клоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседа­ния с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. |
| 3. Гимнасти­ческие уп­ражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над го­ловой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бро­сками и ловлей мяча.  Упражнения с гантелями, штангой: 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 вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. |
| 4.Акробати­ческие  упражнения | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, по­сле разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. |
| 5.Подвиж­ные игры и эстафеты | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на вни­мание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и ут­ки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Ка­тающаяся мишень» и т.д.  Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. |
| 6. Легкоатлетические уп­ражнения | Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зави­симости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.  Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с раз­бега. Многоскоки.  Метание малого мяча на дальность и в цель. |
| 7. Спортив­ные игры | Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). |
| 8. Плавание | Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду. |

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 7.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»**

Таблица №8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тематические разделы** | **Базовый уровень сложности** | | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 2 | Строевые и порядковые упражнения | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 3 | Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности. | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 4 | Подвижные игры, эстафеты. | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 5 | Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика) | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 6 | Проектная деятельность. | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | **Итого** | **70** | **70** | **96** | **96** | **115** | **115** |

**Предметная область «Общая и специальная**

**физическая подготовка». Углубленный уровень сложности.**

С переходом на углубленный уровень к общей физической подготовке добавляется специальная физическая подготовка, которая строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста. Цель специальной физической подготовки футболистов – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить характеристики технико-тактических действий, а также, повысить уровень его морально-волевых качеств.

*Упражнения для развития силы*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Упражнения на развитие силы для вратарей*

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах

- То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами

- В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)

- В упоре лежа хлопки ладонями

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором

- Сжимание теннисного (резинового) мяча

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)

- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность

- Ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон

- Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

*Упражнения для развития быстроты*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

- Медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

- Бег с изменением направления (до 180 градусов)

- Бег прыжками

- Эстафетный бег

- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

- «Челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

- Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами

- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)

- Обводка препятствий на скорость

- Рывки к мячу с последующим ударом по воротам

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

*Упражнения на развитие быстроты для вратарей*

- Из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга

- Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча

- Ловля мячей, пробитых по воротам

- Ловля теннисного мяча

- Игра в баскетбол по упрощенным правилам

*Упражнения для развития ловкости*

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой

- То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами

- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте

- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)

- Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой

- Ведение мяча головой

- Парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

*Упражнения на развитие ловкости для вратарей*

- Прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)

- То же с поворотом до 180 градусов

- Различные прыжки с короткой скакалкой

- Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина

- Переворот в сторону с места и с разбега

- Стойка на руках

- Из стойки на руках кувырок вперед

- Кувырок назад через стойку на руках

- Переворот вперед с разбега

- Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

*Упражнения для развития специальной выносливости*

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.

- Двусторонние игры (для старшей группы).

- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей*

- Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча

- Отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

*Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

- Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге)

- Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей*

- Прыжки в сторону с падением перекатом

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)

- Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**Перечень тематических разделов и объемы программного**

**материала по предметной области «Общая и специальная**

**физическая подготовка»**

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***Углубленный уровень сложности*** | |
| ***7 год*** | ***8 год*** |
| ***час*** | ***час*** |
| 1 | Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ) | *\** | *\** |
| 2 | Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности. | *\** | *\** |
| 3 | Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика) | *\** | *\** |
| 4 | Психологическая подготовка | *\** | *\** |
| 5 | Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств | *\** | *\** |
| 6 | Упражнения специальной гибкости | *\** | *\** |
| 7 | Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. | *\** | *\** |
|  | **Итого** | **80** | **80** |

**Предметная область «Вид спорта» для базового**

**и углубленного уровней сложности**

**Перечень тематических разделов и объемы программного**

**материала по предметной области «Вид спорта»**

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***Базовый уровень сложности*** | | | | | | | ***Углубленный уровень сложности*** | |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***4 год*** | ***5 год*** | ***6 год*** | ***7 год*** | | ***8 год*** |
| ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | ***час*** | | ***час*** |
| 1 | Специально-физическая подготовка | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** |  | |  |
| 2 | Техническая подготовка | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | | *\** |
| 3 | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | | *\** |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | *\** | | *\** |
|  | **Итого** | **69** | **69** | **101** | **101** | **140** | **140** | **150** | | **150** |

**Техническая подготовка футболистов** охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику игры с мячом и без мяча.

Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции. Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, прямые отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарскую технику.

**Виды ударов**

Удары по мячу ногой разделяются на более употребительные и менее употребительные. К первой группе относятся: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъёма, удар подъемом и удар внешней частью подъёма. Ко второй группе относятся: удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром. Во время игры удары по мячу ногой применяются при передаче мяча (пас), при ударе по воротам, при штрафных и свободных ударах. Если сила удара направлена не через центр мяча, то мяч может «срезаться», т.е. будет вращаться вокруг своей оси и опишет дугу во внешнюю сторону. Удар по мячу представляет собой комплексное движение. При сильных ударах большую роль играет движение верхней половины туловища.

***1. Удар по мячу ногой***

Во время ударов по мячу ногой футболист слегка наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть тела на опорную ногу, которая слегка согнута в колене, для большей устойчивости. Руки так же расставлены в стороны для поддержания равновесия. В момент удара для его усиления туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, выносится вперед. Лишь в таком положении футболист может сохранить равновесие и нанести более сильный удар по мячу.

Большое влияние на траекторию полета мяча оказывает положение и удаленность опорной ноги от мяча. Если игрок находится вблизи мяча, то он использует низкие передачи. Положение голеностопного сустава должно быть по возможности четко фиксировано. В момент удара футболист должен смотреть на мяч, т.к. расстояние до цели он должен фиксировать заранее. Эти основные замечания относятся ко всем видам ударов по мячу ногой.

***2. Удары по мячу головой*** используются в основном для передачи высоколетящих мячей. Удары головой выполняются без прыжка, в прыжке, на бегу и в прыжке прогнувшись. Предпосылками для интенсивного удара является хороший замах верхней частью туловища и напряжение затылочной мускулатуры. Наиболее точные удары выполняются лбом.

***3. Остановка мяча.*** Под этим понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча.

Катящиеся мячи чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Мяч, падающий сверху спереди, также останавливают подошвой или внутренней стороной стопы. Летящий мяч также можно остановить головой, грудью или животом. При остановке мяча с переводом игрок сначала останавливает мяч ногой, а затем движется с ним в необходимом направлении. При остановке мяча большое значение имеет отведение назад той части тела, которая останавливает мяч. Это делается для смягчения силы удара и предотвращения отскока мяча. Игрок должен хорошо чувствовать мяч.

***4. Ведение мяча*** создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют так же при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд у него должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъёма.

***5. Финты.*** С помощью финтов (преднамеренных обманных движений) игрок пытается ввести соперников в заблуждение. Футболист вызывает соперника на реакцию в ложном направлении для того, чтобы самому получить преимущество в тактико-технических действиях. Финты играют большую роль в единоборстве с соперником. Обычно применяются финты туловищем, финты ногами и финты с отведением мяча назад.

***6. Отбирание мяча.*** К технике отбирания мяча относятся: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие “тактическая подготовка” шире понятия “обучение тактике”. Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Иными словами, **под тактической подготовкой** понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных способностей, ‘определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре.

Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

И, наконец, в-третьих, надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий.

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка полевых игроков

**Задание 1 (Перемещения)**

1. Занимающиеся выполняют бег от линии ворот до средней линии поля зигзагообразно с поворотом в центре на 180° и последующим ускорением по прямой на 8-10 метров.

2. Занимающиеся упражняются в парах. Головной игрок задает скорость и направление бега. Ведомый игрок повторяет его действия.

3. Занимающиеся выполняют бег спиной вперед с обеганием препятствий, расставленных по одной линии в произвольном порядке.

4. Занимающиеся принимают защитную стойку и устремляются от средней лини поля спиной вперед к линии ворот, делая акцент на «уступающий» шаг. Назад они возвращаются лицом вперед, делая акцент на «приближающийся» шаг.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них - защитник, другой -нападающий. Первый встав перед нападающим, принимает защитную стойку. Нападающий движется на него с мячом, заставляя отступать и передвигаться в защитной стойке в тех направлениях, которые избираются атакующим. Выполнив упражнение, занимающиеся меняются ролями.

6. То же, но действия защитника усложняются. Он убирает руки за спину (левая рука держит правую под локоть). Это дает возможность защитнику хорошо прочувствовать, насколько важна правильная «работа» ног при опеке соперника.

7. Занимающиеся упражняются в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, они начинают передвигаться в этом положении, активно работая руками и стараясь осалить партнера, коснувшись рукой его голени.

**Задание 2 (Удары по мячу ногой и прием мяча)**

1. На площадке размечается круг диаметром 10-12 метров. Одни из игроков занимает позицию в центре круга. Несколько его партнеров встают равномерно по кругу. Центровой поочередно посылает мяч низом каждому. Принимающий мяч делает шаг вперед, принимает мяч под подошву и последующим ударом внутренней стороной стопы посылает его также низом центровому и т.д.

2. То же, но игроки передвигаются по кругу в одном направлении, а центровой посылает мяч низом на ход бегущему. Последний, приняв мяч внутренней стороной стопы дальней ноги, вторым касанием возвращает его центровому. При выполнении удара внешнее плечо бегущего игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляться в сторону центрового. Вариант: упражнение выполняется в одно касание.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждый партнер имеет по мячу. Встав в 4-6 шагах друг от друга, они одновременно низом внутренней стороной стопы посылают мяч партеру, принимая мяч от него под подошву и т.д. При выполнении передач игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались. Вариант, передачи выполняются в одно касание.

4. На площадке изображается круг диаметром 10-12 метров. Несколько занимающихся располагаются по кругу. Один из них имеет мяч, он выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место, тот, в свою очередь выполняет аналогичное действие и т.д. Передачи выполняются в одно касание.

5. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, имея по несколько мячей, располагаются на флангах. Они поочередно с угловых секторов выполняют передачи низом своему партнеру, который занимает позицию на 10-метровой отметке. Тот с хода направляет мяч в цель по катящемуся мячу внутренней или внешней частью подъема.

6. Занимающийся обводит 4 стойки, расставленные через каждые 2 метра, и с 7-8 метров посылает мяч в заданную часть ворот. Мяч посылается в цель условленным способом (носком, внутренней или внешней частью подъема, ударом-броском стопой).

7. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры занимают позицию по одной линии в 12-14 шагах друг от друга. По середине этой линии из стоек устанавливаются ворота шириной 1,5 метра. Партнеры поочередно резаными ударами посылают мяч друг другу так, чтобы при полете он огибал ворота.

8. На 10-метровой отметке игрового поля устанавливается стойка высотой 2 метра. В середине штрафной площади чертится круг диаметром 2 метра. Игрок с мячом, заняв позицию на 10-метровой отметке другой половины поля, ведет мяч вперед. Пройдя центральный круг, он ударом-броском стопой по высокой траектории через стойку посылает мяч в обозначенный круг.

9. Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них встает в 7-8 шагах напротив ворот. Его партнеры, заняв позицию у угловых секторов, поочередно ударом-броском стопой посылают первому мячи так, чтобы те пускались впереди и чуть сбоку от него. Задача этого игрока послать мяч в ворота боковым ударом с лета. Периодически партнеры меняются ролями с бьющим игроком. Вариант: мяч направляется в заданную часть ворот.

10. Занимающиеся упражняются в парах. Позади одного из них один на другой уложено несколько матов. Его партнер с мячами встает в 2-3 шагах, лицом к нему. Он набрасывает первому мяч по крутой траектории. Когда мяч опускается до уровня головы первого, тот выполняет удар с лета через голову, приземляясь на маты. Периодически занимающиеся меняются ролями.

11. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок занимает позицию на 6-метровой отметке, спиной к воротам. Второй игрок, встав в 12-15 шагах от ворот, лицом к партнеру, ударом-броском стопы посылает мяч по крутой траектории так, чтобы он опускался прямо ему на голову. Тот ударом с лета через голову старается попасть в ворота. Периодически занимающиеся меняются ролями.

12. Занимающиеся упражняются в тройках. Партнеры размещаются по треугольнику со сторонами 6-8 шагов. Первый игрок набрасывает мяч второму, который принимает отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его третьему. Тот, в свою очередь, набрасывает мяч первому, который также принимает мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его второму и т.д. При бросках мяча по ходу часовой стрелки прием мяча осуществляется внутренней стороной стопы левой ноги, а передача мяча - правой ногой. При бросках мяча против хода часовой стрелки прием осуществляется правой ногой, а последующий удар - левой.

13. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры занимают позиции в 8-10 шагах друг от друга. Первый выполняет удар-бросок по мячу стопой так, чтобы тот опускался перед партнером. Последний в прыжке принимает мяч внутренней стороной стопы и, приземлившись, ударом-броском стопой направляет мяч первому и т.д.

14. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры поочередно с 10-12 шагов направляют мяч друг другу ударом с полулета, выполняя прием мяча грудью. Вариант, то же, но прием мяча грудью осуществляется с поворотом на 45° (влево или вправо).

**Задание 3 (Удары по мячу головой)**

1. Занимающийся с мячом встает в 2-3 шагах от стенки. Подбросив мяч над собой, он отклоняет туловище и голову назад и напрягает мышцы спины и шеи. Затем резким движением туловища и головы наносит удар серединой лба по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленных суставах, выпрямляются одновременно с ударом по мячу.

2. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок садится лицом к партнеру, стоящему перед ним в 2-3 шагах с мячом в руках. Партнер мягко набрасывает мяч на первого так, чтобы он опускался перед его лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок резким движением туловища и головы наносит удар серединой лба по мячу. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант, то же, но первый игрок выполняет удары головой из положения сидя на коленях. В этом положении он не может использовать при ударе ноги и вынужден энергично включать в действие мышцы туловища.

3. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают в 6-7 шагах друг против друга. Третий, заняв позицию между ними, набрасывает мяч верхом одному из крайних. Задача последнего - головой с силой направить мяч третьему так, чтобы он пролетел над центровым игроком, который в этот момент лицом к адресату. Последний головой посылает мяч центровому. Тот ловит мяч и по высокой траектории возвращает его третьему. Третий головой посылает мяч через центрового первому и т.д. Периодически крайние игроки меняются ролью с центровым.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6-8 шагах друг от друга. Между ними находится барьер. Первый игрок набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы второй, разбежавшись, перепрыгнул барьер и в полете ударом головой возвратил мяч подающему. После этого партнеры меняются ролями.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Первый игрок занимает позицию на 6-метровой отметке. Второй, встав в 10-12 шагах от него, посылает партнеру ударом-броском стопой мяч по высокой траектории так, чтобы тот в прыжке головой отбивал мяч к боковой линии.

6. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают рядом в середине штрафной площади. Третий, встав в 6-8 шагах от них, руками набрасывает мяч по крутой траектории примерно на 6-метровую отметку. Задача игроков, занявших позицию в штрафной площадки, с разбега в прыжке в борьбе с соперником головой отбить мяч подающему. Периодически подающий меняется ролью с одним из игроков, находящихся в штрафной площади. Вариант, то же, но мяч посылается на 6-метровую отметку ударом-броском стопой.

7. Занимающийся в броске наносит удар головой мячу подвешенному на высоте 90-100 см. Приземление происходит сначала на мат, а затем на поверхность игрового поля. Внимание обращается на амортизирующее приземление бьющего на руки с последующим перекатом на грудь, живот и бедра. Вариант: то же, но мяч для удара набрасывается партнером, занявшим позицию перед бьющим игроком или сбоку от него.

**Задание 4 (Ведение мяча и финты)**

1. Занимающийся выполняет ведение мяча по кругу диаметром 2 метра. По ходу часовой стрелки ведение осуществляется внешней частью подъема правой ноги, а против хода часовой стрелки — внешней частью подъема левой ноги. Вариант, то же, но ведение мяча по ходу часовой стрелки осуществляется внутренней частью подъема - левой ноги, а против хода часовой стрелки - внутренней частью подъема правой ноги.

2. Занимающийся выполняет ведение по «восьмерке», обводя две стойки, расположенные в трех шагах друг от друга. Вокруг первой стойки ведение осуществляется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги. При пересечении линии, соединяющей обе стойки, происходит смена бьющей ноги, а ведение осуществляется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант, тоже, но при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, но ведение вокруг второй стойки осуществляется уже внутренней частью подъема.

3. Занимающийся выполняет ведение мяча подошвой по кругу диаметром 2-3 метра по ходу часовой стрелки левой ногой, а против хода часовой стрелки - правой ногой.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Один из партнеров осуществляет ведение мяча подошвой, а второй оказывает ему сопротивление. Ведение выполняется дальней ногой от отбирающего игрока.

5. Занимающийся выполняет ведение мяча по прямой. Периодически он «подтягивает» мяч подошвой под себя, а затем, протолкнув вперед, продолжает ведение.

6. Занимающиеся упражняются в парах. Один из партнеров выполняет ведение мяча различными способами в квадрате 8х8 метров, а другой стремится отобрать у него мяч. После отбора партнеры меняются ролями.

**Задание 5 (Отбор мяча)**

1. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 шагах друг от друга. Первый ведет мяч на второго, который, в свою очередь, сближается с атакующим и в последний момент осуществляет отбор мяча накладыванием стопы. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.

2. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 10 шагах друг от друга. Первый ведет мяч на второго, который сближается в атакующим и стремится выбить мяч у него в тот момент, когда атакующий чуть отпустить его от себя. Периодически занимающиеся меняются ролями.

3. Занимающиеся упражняются в парах, выполняя задание, похожее на предыдущее. Разница лишь в том, что атакующий игрок ведет мяч по прямой, а его партнер, приближается к нему сбоку. Как только атакующий отпустит мяч от себя, его партнер стремится в выпаде отбить мяч в сторону. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но игрок, выполняющий роль защитника, сближается с атакующим сбоку-сзади. Уловив момент, он в выпаде выбивает мяч из-под ноги атакующего игрока.

4. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером. Задача последнего, уловив момент, выполнить рывок и перехватить передачу. Периодически атакующие игроки меняются ролями с игроком выполняющим функцию защитника.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в затылок друг другу на расстоянии 3 шагов. Впереди стоящий начинает ведение мяча из-за средней линии поля в сторону ворот. Его задача, - достигнув 10-метровой отметки, нанести удар по воротам, которые защищает вратарь. Задача преследующего игрока - догнать атакующего партнера и помешать ему выполнить удар в цель, используя наиболее целесообразный прием отбора мяча. После каждой попытки партнеры меняются ролями.

**Задание 6 (Удары по воротам)**

1. Несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии игрового поля. Один из игроков с мячами, встает между колонной и воротами, у боковой линии. Он низом направляет мячи примерно на 10-метровую отметку, а его партнеры поочередно с разбега выполняют удары по катящемуся мячу, стремясь попасть в заданную часть ворот. Подающий игрок периодически меняет свою позицию, перемещаясь к другой боковой линии.

2. В 12-15 шагах от ворот располагаются в колонну несколько занимающихся. Каждый в руках держит мяч. Их партнер занимает позицию в 8 шагах от ворот, защищаемых вратарем. Игроки поочередно набрасывают мяч верхом своему партнеру. Тот, в свою очередь, набрасывает мяч вправо или влево так, чтобы игрок смог с лета пробить по воротам. Периодически занимающиеся меняются ролями с партнером набрасывающим мячи.

3. За 10-метровой отметкой располагаются в колонну несколько игроков. Их партнер с мячами занимает позицию у одного из угловых секторов. Он посылает мячи в 8-метровую зону перед воротами по крутой траектории так, чтобы игроки поочередно с разбега наносили удары по воротам слета. Ворота защищает вратарь. Подающий игрок периодически переходит с одного углового сектора на другой. Вариант: то же, но вводится второй подающий игрок. Теперь они поочередно выполняют передачи мяча партнерам.

4. Несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии поля. Один из партнеров с мячами занимает позицию рядом, его задача направлять мячи низом в сторону ворот так, чтобы очередной игрок рывком сумел достать уходящий мяч и выполнил удар по воротам, защищаемым вратарем. Периодически занимающиеся меняются ролями с подающим партнером.

5. Несколько занимающихся располагаются в колонне в зоне пересечения боковой и средней линии игрового поля. Каждый имеет мяч. Они поочередно ведут мяч вперед, вдоль боковой линии. Достигнув специального ориентира (стойка, установленная в 7 метрах от линии ворот и в 3 метрах от боковой лини), игроки под острым углом низом посылают мяч между дальней стойкой ворот и набивным мячом. Последний ставится в 1 метре от этой стойки. Удары выполняются правой ногой. Когда игроки выполнят по 8-10 ударов, упражнение аналогичным способом выполняется на другом фланге. Теперь мяч посылается в цель левой ногой.

6. Колонна занимающихся занимает позицию в середине игрового поля. Нечетные номера имеют по мячу. Первый номер ведет мяч в сторону ворот, второй его преследует, стремясь помешать ему выполнить удар по воротам, которые защищаются вратарем. Также действуют и остальные занимающиеся. Когда все игроки в колонне выполнят упражнение, партнеры меняются ролями.

7. Упражняются два игрока. На игровом поле, на том и другом фланге, устанавливаются в линии в 2 метрах от боковой линии по 5 мячей. Расстояние между мячами - 1 метр. Игрок стоящий на игровом фланге, с разбега с острого угла наносит серию ударов по воротам, защищаемым вратарем. Удары выполняются правой ногой ритмично и быстро. Затем такое же задание на левом фланге выполняет левой ногой его партнер. После этого занимающиеся меняют свои позиции.

8. Занимающиеся образуют две шеренги, которые занимают позиции справа и слева от ворот, на условной линии пересечения границы штрафной площади и линии ворот. Подающий партнер с мячами встает примерно на 10-метровой отметке. Он сильно направляет мяч низом на 6-метровую отметку. Головной игрок правой шеренги делает рывок, стремясь принять мяч спиной к воротам. Развернувшись на 180°, он выполняет удар по воротам, а сам встает в «хвост» своей шеренги. Теперь такое же задание выполняет головной игрок другой колонны и т.д. Вариант: то же, но вводится защитник, который препятствует нападающему выполнить удар в цель.

9. Несколько занимающихся располагаются в колонну у средней линии игрового поля. Каждый имеет мяч. Их партнер без мяча занимает позицию на 10-метровой отметке спиной к воротам. Головной игрок ведет мяч в направлении ворот, защищаемых вратарем. Сблизившись с партнером, он посылает ему мяч между ног. Тот, пропустив мяч, разворачивается на 180°, делает рывок за мячом и без обработки наносит удар по воротам. Сам же перебегает в «хвост» колонны. А его место занимает головной игрок и т.д. Вариант: вместо удара по воротам партнер откидывает мяч подошвой назад бегущему за ним головному игроку, который и выполняет удар в цель.

10. Упражняются двое игроков. Третий подает звуковой сигнал. Занимающиеся занимают позицию в 12-14 шагах от ворот, встав в 3-4 шагах друг от друга. По первому сигналу они выполняют передачи мяча друг другу в одно касание, по второму сигналу, игрок, у которого в этот момент находится мяч, устремляется к воротам, защищаемым вратарем, и наносит удар в цель. Его партнер преследует его, пытаясь помешать выполнить задание.

Технико-тактическая подготовка вратарей

1.Вратарь ложится на живот, держа руки перед собой. Его партнер с 2-3 шагов набрасывает ему мяч над головой. Вратарь ловит мяч, одновременно поднимая ноги вверх.

2.Вратарь, приняв основную стойку, занимает позицию в воротах, повернувшись спиной к партнеру. Последний встает в 5 шагах от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу партнер бросает мяч в сторону от вратаря. Тот быстро разворачивается на 180, ловит мяч и возвращает его партнеру и т.д. Периодически занимающиеся меняются местами.

3. Вратарь надевает специальный пояс. От верхних углов ворот к этому поясу крепятся резиновые ленты. В 3-4 шагах от вратаря занимает позицию его партнер с мячами. Он поочередно низом направляет мячи в разные углы ворот. Вратарь отбивает мячи в выпаде или в шпагате. Периодически занимающиеся меняются ролями.

4.Сидя на полу, вратарь бросает мяч вверх-вперед на 4-5 метров, быстро встав, он выполняет рывок и ловит мяч, не дав ему коснуться пола.

5.Два вратаря продвигаются по площадке в медленном темпе друг за другом. Впереди бегущий держит в руках мяч. Он поочередно набрасывает мячи вперед и в стороны. Второй вратарь, выполнив рывок в сторону опускающегося мяча, ловит его в наивысшей точке и передает партнеру. Периодически занимающиеся меняются ролями.

6.Упражняются три вратаря. Они располагаются в углах треугольника со сторонами 3-4 шага. Каждый в руках держит мяч. По сигналу они одновременно подбрасывают мяч над собой и смещаются приставными шагами влево, на место своего партнера. Поймав мяч, они синхронно вновь подбрасывают его вверх и смещаются влево и т.д. Периодически занимающиеся сменяют направление своих перемещений.

7.Упражняются два вратаря. Они занимают позиции в 4-5 шагах друг против друга, приняв положение приседа. Подбросив мяч вверх, несколько вправо от себя, вратари выполняют кувырок вперед, в сторону подброшенного партнером мяча. Их задача - овладеть мячом после отскока от пола.

8.Упражняются два вратаря. Первый занимает позицию лицом к стенке в 1,5-2 шагах от нее. Второй вратарь встает позади и несколько боку от партнера с мячом в руках и бросает мяч на уровне головы в стенку. Задача первого, — среагировав на звук отскочившего от стенки мяча, овладеть им. Постепенно сила броска увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант, то же, но мяч направляется в стенку по крутой траектории. Вратарь в прыжке ловит мяч в наивысшей точке.

9. Упражняются два вратаря. Они располагаются в 6-8 шагах друг от друга. Первый держит мяч в руках и разворачивается спиной к партнеру. Из стойки ноги врозь он сильно бросает мяч в пол между ног. В этот момент его партнер выполняет кувырок вперед и ловит отскочивший от площадки мяч. После этого занимающиеся меняются ролями и т.д.

10. Упражняются два вратаря. Они располагаются в 12-14 шагах друг против друга. Первый, держа мяч в руках, выполняет кувырок вперед. Встав на ноги, он ударом с полулета направляет мяч партнеру. Поймав мяч, тот выполняет аналогичное задание. В ходе упражнения, занимающиеся должны соблюдать указанную дистанцию.

11. Вратарь встает спиной к стенке в 2-3 шагах от нее. В руках он держит мяч. Наклонившись, он сильно бросает мяч в пол между ног так, чтобы после отскока он попал в стенку. Развернувшись на 180°, вратарь ловит отраженный от стенки мяч и вновь принимает исходное положение и т.д.

12. Упражняются два вратаря. Один из них занимает позицию в воротах. Впереди, в 3 шагах от него, сооружаются из набивных мячей малые ворота шириной 2-2,5 метра. Партнер вратаря имеет несколько мячей. Он с 8-10 шагов ударом средней силы верхом направляет мяч в ворота. Вратарь ловит мяч и «выкатывает» его в сторону от ворот. В этот момент его партнер посылает мяч низом в малые ворота. Вратарь выбегает вперед и в броске старается овладеть мячом и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

13. Упражняются три вратаря. Один из них занимает позицию в воротах. Двое его партнеров с мячами встают в 4-5 шагах от ворот. Поочередно ударами с полулета они направляют мячи в быстром темпе на стоящего в воротах. Поймав мяч, он быстро возвращает его и т.д. Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.

14. Упражняются два вратаря. Первый из них занимает позицию в 2-3 шагах от ворот, расставив пошире ноги. Его партнер, встав в 2-3 шагах напротив первого, ударом ногой направляет мяч низом между ног вратаря так, чтобы тот, развернувшись на 180° в падении поймал мяч, который оказался у него за спиной. Периодически занимающиеся меняются ролями.

15. В 8-10 шагах от ворот в ряд (параллельно линии ворот) устанавливаются 6-8 мячей. Несколько игроков один за другим с разбега с некоторой паузой наносят удары по воротам. Вратарь старается отбить или овладеть летящими мячами. Первую серию ударов игроки выполняют с одного конца установленного ряда мячей, а следующую - с другого.

16.Упражняются два вратаря. Один из них занимает позицию в воротах. Впереди, в 1,5 шагах от него, устанавливается набивной мяч. В 8-9 шагах от ворот занимает позицию его партнер. Он имеет несколько мячей. Партнер бросает мяч на небольшой высоте так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, в броске через набивной мяч овладел им и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями. Вариант: то же, но мяч набрасывается с фланга.

17.Вратарь занимает место в воротах. За 10-метровой отметкой встают несколько игроков. Каждый имеет мяч. Они поочередно ведут мяч в сторону ворот, стремясь обвести вратаря и забить мяч в ворота. Задача вратаря - выбежать навстречу атакующему и в падении или броске овладеть мячом как можно ближе к линии штрафной площади. В первой попытке игроки преднамеренно несколько отпускают от себя мяч, давая возможность вратарю освоить данный прием.

18. На игровом поле, на различном расстоянии, обозначаются несколько кругов диаметром 1,5-2 метра. Упражняются два вратаря. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 8-10 шагов выполняет удары по воротам. Задача вратаря, — овладев мячом, броском из-за плеча или сбоку направить мяч в тот круг, который укажет его партнер. Периодически занимающиеся меняются ролями.

19. Вратарь занимает позицию в воротах. У боковых линий поля, перед средней линией, в колонну встают две группы игроков. В 7-8 шагах от вратаря встает подающий игрок. Он имеет несколько мячей. Ударом с полулета он посылает мяч в ворота. Вратарь ловит мяч и, сделав несколько шагов из-за плеча или сбоку, направляет мяч на ходу игроку, стартовавшему из правой колонны, а сам вновь занимает место в воротах. Овладев мячом, который вновь направил ему подающий, он посылает его уже на ход игроку в левую колонну и т.д. Задача игроков, получивших от вратаря передачу, - пройти к воротам и переиграть занявшего в противоположных воротах второго вратаря.

**Игровая подготовка**

1.На ограниченной площадке из стоек сооружаются двое ворот, в которых занимают место вратари. Двое нападающих играют против одного защитника. Один из нападающих (А) от своих ворот делает передачу партнеру (Б), который выполняет роль стенки. Он набегает на мяч, уводя за собой защитника, и в одно-два касания возвращает мяч партнеру поперечной передачей. Выполнив роль стенки, нападающий (Б) разворачивается и резко уходит в сторону противоположных ворот для получения передачи от партнера и т.д. Теперь комбинация разыгрывается в обратном направлении и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

2.Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них выполняет роль нападающего, другой выступает в качестве стенки, а третий — в качестве защитника. Нападающий с мячом идет на сближение с защитником, его партнер движется параллельным курсом. Демонстрируя намерение сыграть с партнером в стенку, нападающий выполняет финт, продолжает движение вперед и наносит удар в цель. Периодически занимающиеся меняются ролями.

3.Двое нападающих играют против двух защитников. Упражнение проводится на одной половине игрового поля. Задача нападающих - искать возможности для выполнения комбинации «скрещивание» с последующим ударом по воротам, которые защищает вратарь. При выполнении «скрещивания» игрок, владеющий мячом, при сближении с партнером или оставляет мяч последнему, или имитирует это действие. Периодически занимающиеся меняются ролями.

4.Занимающиеся упражняются в выполнении комбинации «пропускание мяча». Игроки А и Б встают в 3 шагах друг против друга по линии параллельной линии ворот (в 7 шагах от нее). Их партнер В занимает позицию с мячом на 10-метровой отметке. Он низом направляет мяч игроку А. Тот, в свою очередь, передает мяч партнеру Б, а тот возвращает его в одно касание обратно игроку А. Так игроки А и Б выполняют друг другу несколько передач. В один из моментов игрок Б, заметив маневр игрока В, неожиданно, вместо передачи, пропускает мяч между ног. Игрок В, устремившийся за спину партнеру Б, получив мяч, наносит удар по воротам. Ворота защищаются вратарем. Аналогичное действие осуществляет и игрок А, если игрок В откроется за его спину. Когда упражнение будет хорошо освоено, вводится защитник, занимающий исходную позицию на 6-метровой отметке, а также четвертый атакующий Г, который должен выполнять такую же функцию, как и игрок В. Периодически занимающиеся меняются ролями.

5. Посередине ворот из набивных мячей сооружаются малые ворота шириной 2 метра. Занимающиеся, разбившись на пары, встают за средней линией игрового поля. Каждая пара имеет по мячу. Пары поочередно начинают движение к воротам. Обороняющийся игрок, заняв позицию между воротами и средней линией, пытается помешать продвижению вперед передающих друг другу мяч партнеров. Для этого он должен постоянно выдерживать такую позицию, чтобы игрок, владеющий мячом, не смог выполнить передачу в сторону открывшегося партнера. Передачи выполняются в одно или два касания. Задача атакующих - переиграть обороняющегося и забить мяч низом в малые ворота. Периодически атакующие меняются ролями с обороняющимся игроком.

6.Упражнение проводится в квадрате 18х18 метров. Четверо игроков владеют мячом, стремясь продержать его как можно дольше у себя. Двое водящих стремятся перехватить мяч. Передачи выполняются в одно или два касания. Когда водящие овладеют мячом, они меняются ролями с двумя соперниками.

7.Упражняются четверо игроков в квадрате 15х15 метров. Два игрока владеют мячом, стараясь продержать его как можно дольше у себя. Они играют без ограничения касаний или в три касания. Водящие же должны держать конкретного соперника. При этом тот, кто опекает игрока без мяча, должен стремиться не дать ему выйти на свободную позицию для получения передачи от партнера. Как только водящие овладеют мячом, они меняются ролями с соперниками.

8.Упражнение проводится в квадрате 20х20 метров. Двое игроков играют против двоих соперников с двумя малыми воротами. Обороняющиеся используют персональную опеку, играя против конкретного соперника. Вариант, то же, но вводится пятый игрок, который поддерживает только атакующих. Ему разрешается передавать мяч в любое время. Тактика обороняющихся в этом случае заключается в том, чтобы тот, кто атакует игрока с мячом, одновременно пытался закрыть еще одного соперника.

9.Четверо атакующих, расположившись за средней линией игрового поля, начинают атаку ворот, которые защищает вратарь и трое обороняющихся. Задача обороняющихся за счет синхронного перемещения и держания конкретной зоны не дать атакующим произвести удар по воротам. Если атакующим удастся пробить по воротам, они начинают вновь игру от средней линии. Если же обороняющиеся сумели отбить или отобрать мяч, они меняются

ролями с атакующими, включив в свой состав одного из них.

10.Четверо полевых игроков и вратарь, расположившись за средней линией поля, начинают атаку ворот, которые защищает противоположная команда в полном составе. Нападающие стремятся использовать численное преимущество, создаваемое активными атакующими действиями своего вратаря. Последний стремится завершить атаку сильным ударом и ее продолжить передачей мяча одному из открывшихся партнеров, которые активно перемещаются у ворот соперников. Если атака завершается ударом по воротам, начинают новую атаку из-за средней лини поля. Если же обороняющиеся сумели выбить мяч или овладеть им, команды меняются ролями.

**Интегральная подготовка** – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий.

Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- Физической и технической (специально подготовленные упр.)

- Технической и тактической (специально подготовительные упр.)

- Физический – технический – тактический (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

2.Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3.Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство корзины», «чувство времени и пространства»;

4.Развитие тактического мышления;

5.Развития способности управлять своими эмоциями;

6.Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

**Предметная область «Основы профессионального**

**самоопределения» для углубленного уровня сложности программы**

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

* Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
* Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
* Проведение учебно-тренировочных занятий.

**Перечень тематических разделов и объемы программного**

**материала по предметной области «Основы профессионального**

**самоопределения»**

Таблица № 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***Углубленный уровень сложности*** | |
| ***1 год*** | ***1 год*** |
| ***час*** | ***час*** |
| 1 | Разработка конспекта-занятий | *\** | *\** |
| 2 | Проведение тренировочных занятий | *\** | *\** |
| 3 | Анализ тренировочного занятия | *\** | *\** |
| 4 | Проектная деятельность | *\** | *\** |
|  | **Итого** | **60** | **60** |

**Вариативная предметная область**

**Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**для базового уровня**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**Предметная область «Судейская подготовка»**

**для углубленного уровня**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи матча, судьи-хронометриста, судьи-информатора. Подготовка, организация и проведение соревнований.

Судейство соревнований по мини-футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по мини-футболу в других организациях. Выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, помощника судьи.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

* Обязанности и права участников соревнований.
* Общие обязанности судей.
* Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи матча, судьи-хронометриста, судьи-информатора.
* Подготовка, организация и проведение соревнований.
* Судейство соревнований по мини-футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по мини-футболу в других организациях. Выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, помощника судьи.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице № 12.

**Перечень тематических разделов и объемы программного**

**материала по предметной области**

**«Судейская подготовка»**

Таблица № 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тематические разделы*** | ***Углубленный уровень сложности*** | |
| ***7 год*** | ***8 год*** |
| ***час*** | ***час*** |
| 1 | Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований | *\** | *\** |
| 2 | Правила соревнований по мини-футболу | *\** | *\** |
| 3 | Судейство соревнований | *\** | *\** |
|  | **Итого** | **50** | **50** |

***3.2 Рабочие программы по предметным областям***

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения).

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая физическая подготовка»;

- Предметная область «Вид спорта»;

- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;

- Предметная область «Вид спорта»;

- Предметная область «Судейская подготовка».

***3.3 Объемы учебных нагрузок[[8]](#footnote-8)***

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 13).

***Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана***

*Таблица № 13*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предметные области | % соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана **базового уровня** Программы | % соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана **углубленного уровня** Программы | |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 - 25 | 10 - 15 | |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 - 30 | - | |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10 - 15 | |
| 1.4. | Вид спорта | 15 - 30 | 15 - 30 | |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 15 - 30 | |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 5-10 | |
| 2.8. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-20 | - | |

***Учебная нагрузка***

*Таблица № 14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы | | | |
| Базовый уровень | | | Углубленный уровень |
| 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 7-8 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 |
| Общее количество занятий в год | 126-168 | 126-168 | 168-210 | 168-210 |

***3.4. Методические материалы***

**Используемые методы обучения**:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

**Современные педагогические и информационные технологии,**

**используемые в программе**

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

**Индивидуальный учебный план**

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

**Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

*Таблица №15*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Форма  занятий | методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический  материал,  техническое оснащение | Форма  контроля |
| **Теоретические основы физической культуры и спорта** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-льное чтение специальной литературы;  -практические занятия;  - занятия с применением дистанционных технологий | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  - работа по фотографиям;  - работа по рисункам;  - работа по таблицам;  - практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  - специальная литература;  - учебно-методическая литература;  - научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | - тестирование |
| **Общая физическая**  **подготовка** | -учебно-тренировочное занятие;  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - оборудование и инвентарь. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Общая и специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - футбольные мячи;  - ворота;  - спортивный зал. | контрольные нормативы по ОФП и СФП,  текущий контроль. |
| **Вид спорта** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  - учебно-методическая литература;  - оборудование и инвентарь. | Контрольные упражнения, нормативы и контрольные  тренировки.  Текущий контроль. протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Основы профессионального самоопределения** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-льное чтение специальной литературы;  -практические занятия;  - занятия с применением дистанционных технологий | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  - работа по фотографиям;  - работа по рисункам;  - работа по таблицам;  - практический показ.  - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)  - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий | - учебные и методические пособия и литература;  - научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | - самостоятельное проведение части тренировочного занятия;  -написание конспекта тренировочного занятия  - проектная деятельность. |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | -учебно-тренировочное занятие;  - занятия с применением дистанционных технологий | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  - учебно-методическая литература;  - оборудование и инвентарь. | Контрольные упражнения, нормативы и контрольные  тренировки.  Текущий контроль. протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Судейская подготовка** | - беседа;  - изучение правил соревнований;  -просмотр учебных пособий по организации соревнований;  - практика. | -наблюдение за игрой занимающихся;  - помощь тренеру при проведении учебно–тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям) | -учебно-методические пособия;  -правила соревнований по мини-футболу;  - оборудование для соревнований;  - электронные презентации;  - видеофильмы с соревнованиями различного уровня. | тестирование;  оценка выполнение обязанностей на практике судьи-хронометриста, судьи-информатора, помощника судьи  выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории» |

**3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, неза­урядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

**Виды одаренности**

В одаренности можно выделить как качественный, так и количест­венный аспекты. Качественные характеристики одаренности выра­жают специфику психических возможностей человека и особенно­сти их проявления в тех или иных видах деятельности. Количест­венные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработ­ке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков 8 различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

**Методы исследования особенностей личности**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

**Характеристики личности:** статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

**Метод беседы** – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

**Метод характерологической беседы –** является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

**Биографический метод** – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

**Проективные методы**. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

***3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

К занятиям по мини-футболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по мини-футболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- при нахождении в зоне удара;

- при наличии посторонних предметов на поле;

- при слабо укреплённых воротах;

- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

- выполнение упражнений без разминки;

- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по мини-футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

*Требования безопасности перед началом занятий*

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.

- Проверить состояние, го­товность футбольного поля/спортивного зала, прочность футбольных ворот и инвентаря.

- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

- Провести физическую разминку.

- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в мини-футбол.

*Требования безопасности во время занятий*

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавате­ля.

- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами мини-футбола.

- Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

- За воротами и в 10м около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

-  При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

*Требование безопасности в аварийных ситуациях*

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

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

- При получении травмы немедленно оказать по­мощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учрежде­ния, при необходимости отпра­вить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный ин­вентарь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Переодеть спортивную форму и обувь.

*Общие требования безопасности в условиях соревнований*

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены [27].

*Требования безопасности перед началом соревнований*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

***Требования безопасности во время соревнований***

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

***Требования безопасности по окончании соревнований***

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4. Планы воспитательной и профориентационной работы**

***4.1. Профориентационная работа*** занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

**Цели профориентационной работы**

• оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

• выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Задачи**:

• сформировать положительное отношение к труду;

• научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

• научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

• научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

**Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 3

***4.2. Воспитательные задачи,*** содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: греко-римской борьбе, лыжным гонкам, биатлону, хоккею с шайбой, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, баскетболу, дзюдо, боксу, легкой атлетике, спортивной аэробике, лапте, шахматам.

**Цели**:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

***Основные направления воспитания и социализации****:*

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

***Принципы воспитательного процесса:***

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми*. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации*. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

• дисциплин спортивной школы;

• произведений искусства;

• периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;

• духовной культуры и фольклора народов России;

• истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;

• жизненного опыта своих родителей и прародителей;

• общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса. В МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР учебно-воспитательный план, как правило, составляется на учебный год (Приложение 3)

Планируемые результаты:

• у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

• Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

• Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

• Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.

• Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

• Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

• Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**5. Материально-техническое обеспечение**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): футбольное поле, игровой зал, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия мини-футболом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

**6. Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся мини-футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

* общая посещаемость тренировок;
* уровень и динамика спортивных результатов;
* участие в соревнованиях;
* нормативные требования спортивной квалификации;
* теоретические знания по виду спорта «Мини-футбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* положительная динамика индивидуальных показателей развития;
* физических качеств обучающихся;

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями мини-футбол. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме учащегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

***6.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов***

***освоения программы***

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, представлены в Приложение 6, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) для перевода на следующий год обучения**

*Таблица № 17*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | Бег с мячом 30м (сек.) | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | Вбрасывание с аута (м) | Введения мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10м) | Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) по центру правой и левой ногой по 5 ударов. |
| Год обучения |  |  |  |  |  |
| Б-1 | 7,0 | 30 | 6 | 14,0 | 6 |
| Б-2 | 6,8 | 34 | 7 | 12,0 | 6 |
| Б-3 | 6,6 | 38 | 8 | 10,0 | 7 |
|  | Бег с мячом 30м (сек.) | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек.) | Введения мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10м) | Удар по мячу ногой на точность с 17 м (УТГ) по центру правой и левой ногой по 5 ударов. |
| Б-4 | 6,4 | 42 | 42,0 | 9,5 | 7 |
| Б-5 | 6,2 | 46 | 40,0 | 9,0 | 8 |
| Б-6 | 6,0 | 50 | 38,0 | 8,7 | 8 |
| У-1 | 5,8 | 54 | 36,0 | 8,5 | 9 |
| У-2 | 5,6 | 58 | 34,0 | 8,3 | 9 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода в учебные группы, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлено в приложении 1.

***6.2. Методические указания по организации аттестации***

***(промежуточной и итоговой)***

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по мини-футболу осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

**Технология контроля качества выполнения программы**

Контрольно-переводные нормативы состоят из 10 упражнений 11 упражнений – тренировочный этап.

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – свыше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 20 баллов или больше и за 10 упражнений или набравшие в сумме 22 баллов или больше за 11 упражнений переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля**

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

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

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом. В задачи врачебного контроля входят:

* определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
* систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
* выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

* здоровых спортсменов;
* практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
* спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
* спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.). Перечень вопросов по освоению теоретической части программы представлен в приложении 2.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**7.1. Список литературы**

***Нормативно-правовые документы:***

* Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Минспорта России от 14.03.2013 № 111, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный поста-новлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

***Литература по мини-футболу***

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра // М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // М.: ФиС, 1987.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // М.: ФиС, 1988. - 331 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт,2000.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
13. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
14. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980.-255 с.
15. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

***Литература по педагогике, психологии:***

* Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
* Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
* Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

***Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене.***

* Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
* Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
* Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
* Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
* Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
* Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

***Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.***

* Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
* Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
* Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
* Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
* Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
* Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
* Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
* Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
* Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
* Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
* Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
* Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
* Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

***Общая физическая подготовка***

* Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
* Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
* Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
* Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
* Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
* Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
* Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
* Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

**Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

* Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
* Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
* Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
* Журнал «Футбол» <https://www.ftbl.ru/>
* Международная федерация футбола <https://ru.fifa.com/worldcup/>
* Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
* Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

***Перечень аудиовизуальных средств:***

1. Видеоматериалы о технических приёмах в мини-футболе;
2. DVD-диск о тактике защиты и нападения;

***Интернет-ресурсы:***

1. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)
2. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

***Приложение 1***

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода в учебные группы, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[[9]](#footnote-9)**

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   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. | Бег на 1 км  (мин, с) | 6.10 | | 5.50 | | 4.50 | | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | | 13 | | 22 | | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | | +4 | | +8 | | +3 | +5 | +11 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | | 160 | | | 120 | 130 | 150 |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

*Таблица №2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Бег на 1,5 км | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 |

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | Бег на 2 км (мин,с) | 10.00 | | 9.40 | | 8.10 | 12.10 | 11.40 | | 10.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | | 8 | | 12 | - | - | | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | | 215 | | 150 | | 160 | 180 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | | 49 | | 31 | | 34 | 43 |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

*Таблица №4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 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. | Бег на 2 км (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
|  | или бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже 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 (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |

***Приложение 2***

**Тест с ответами по физической культуре**

**I вариант.**

1.Компонентами здорового образа жизни являются:  
а) Прием энергетических коктейлей  
б) Походы в ночной клуб  
в) Правильное питание и режим дня+  
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2.Как двигательная активность влияет на организм?  
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+  
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+  
в) Понижает выносливость и работоспособность  
г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?  
а) 4 часа б) 2 часа+ в) 1 час г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры7  
а) бега  
б) единоборство  
в) соревнования на колесницах  
г) игры+

5.Что является одним из основных физических качеств?  
а) внимание б) работоспособность в) сила+ г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?  
а) учебные занятия  
б) физические упражнения+  
в) средства обучения  
г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?  
а) сила б) выносливость+ в) быстрота г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?  
а) Долго отдыхать после каждого упражнения  
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками  
в) Больше активно двигаться+  
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. С чего начинается игра в баскетболе?  
а) со времени, указанного в расписании игр  
б) с начала разминки  
в) с приветствия команд  
г) спорным броском в центральном круге.+

10.Какова польза от занятий циклическими видами?  
а) Повышают силовые способности  
б) Увеличивают количество жировой ткани  
в) Улучшают потребление организмом кислорода+  
г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.  
а) 5+ б) 6 в) 7 г) 4

12.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?  
а) Курение+  
б) Прием алкоголя и наркотиков+  
в) Прогулки за городом  
г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают«пенальти»?  
а) 9 м б) 10 м в) 11 м+ г) 12 м

14.Что такое двигательное умение?  
а) уровень владения знаниями о движениях  
б) уровень владения двигательным действием+  
в) уровень владения тактической подготовкой  
г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?  
а) не менее 30 минут+  
б) более 5 часов  
в) не более 10 минут  
г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?  
а) УЕФА б) ФИФА+ в) ФИБА г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?  
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+  
б) Каши и молочные продукты+  
в) Копченую колбасу  
г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?  
а) метают б) бросают в) толкают+ г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):  
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+  
б) Поднимание ног и таза лежа на спине+  
в) Прыжки  
г) Подтягивание в висе на перекладине

20.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?  
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны  
б) в 1976 году в Сочи  
в) в 1980 году в Москве+  
г) пока еще не проводились

**II вариант.**

1.Что такое кросс?  
а) бег с ускорением  
б) бег по искусственной дорожке стадиона  
в) бег по пересеченной местности+  
г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса  
а) Поднимание ног и таза лежа на спине  
б) Повороты и наклоны туловища  
в) Отжимания+  
г) Подтягивание в висе на перекладине+

3.В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?  
а) 1908 году б) 1911 году+ в) 1912 году г) 1916 году

4.Как называется временное снижение работоспособности?  
а) усталость б) напряжение в) утомление+ г) передозировка

5.Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?  
а) 1890 б) 1894+ в) 1892 г) 1896

6.Что означает термин «Олимпиада»?  
а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+  
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры  
в) синоним Олимпийских игр  
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7.Перечислите главные физические качества.  
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота  
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+  
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8.Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из…  
а) соревнований между странами  
б) соревнований по зимним или летним видам спорта  
в) зимних и летних Игр Олимпиады  
г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

9.Что является талисманом Олимпийских игр?  
а) изображение Олимпийского флага  
б) изображение пяти сплетенных колец  
в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+  
г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?  
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач  
б) закаливающих, психологических и философских задач  
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем  
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

11.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?  
а) прикладную направленность  
б) военную и оздоровительную направленность+  
в) образовательную направленность  
г) воспитательную направленность

12.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?  
а) 1908 году б) 1911 году+ в) 1912 году г) 1916 году

13.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?  
а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+  
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике  
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках  
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14.Современное пятиборье не включает:  
а) стрельба б) фехтование в) гимнастика+ г) верховая езда

15.Первый президент Международного олимпийского комитета:  
а) Пьер де Кубертен  
б) Алексей Бутовский  
в) Майкл Килланин  
г) Деметриус Викелас+

16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?  
а) Н.Орлов б) А.Петров в) Н.Панин – Коломенкин+ г) А.Бутовский

17.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?  
а) игры отличались миролюбивым характером  
б) в период проведения игр прекращались войны+  
в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира  
г) Олимпийские игры имели мировую известность

18.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?  
а) метание копья б) борьба в) бег на один стадий+ г) бег на четыре стадия

19.Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?  
а) долиходром б) панкратион+ в) пентатлон г) диаулом

20.Организация, руководящая современным олимпийским движением:  
а) Организация объединенных наций  
б) Международный совет физического воспитания и спорта  
в) Международный олимпийский комитет+  
г) Международная олимпийская академия

**Тест по футболу**

1. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?

1) НБА 2) АИБА 3) ФИЛА 4) ФИФА

2. Укажите длину футбольного поля.

1) 100 - 110 м 2) 96 - 98,8 м 3) 112,8 м 4) 89,98 - 96,28 м

3. Укажите длину футбольных ворот.

1) 5 м 2) 6,27 м 3) 7,32 м 4) 8,56 м

4. Когда был проведен первый чемпионат мира?

1) 1904г. 2) 1912г. 3) 1930г. 4) 1942г.

5. Что означает в футболе выражение “девятка”?

1) девятый номер игрока.

2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.

3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды

4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

6. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?

1) штрафной удар

2) свободный удар

3) удаление игрока с поля

4) дополнительный гол команде соперников

7. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?

1) 280-290 г 2) 396-453 г 3) 480-580 г 4) 800-920 г

8. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?

1) 6 метров 2) 7 метров 3) 8 метров 4) 9 метров

9. Когда назначается угловой удар?

1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды

2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника

3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

10. Сколько времени длится футбольный матч?

1) 2 тайма по 30 мин.

2) 2 тайма по 20 мин.

3) четыре четверти по 15 мин.

4) 2 тайма по 45 мин.

11. Назовите страну - родину футбола:

1) США 2) Англия 3) Италия 4) Голландия

12. Укажите ширину футбольного поля:

1) 69 - 75 м 2) 48 - 52 м 3) 67,78 - 70,9 м 4) 36,89 м

13. Укажите высоту футбольных ворот

1) 189 см 2) 224 см 3) 244 см 4) 256 см

14. Где был проведен первый чемпионат мира?

1) Бразилия 2) Англия 3) Уругвай 4) Голландия

15. Что означает слово “аут”?

1) ведение мяча ногой

2) удар головой

3) выход мяча за пределы поля

4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

16. Что означает выражение “вне игры”?

1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника

2) мяч после удара игрока пересек линию ворот

3) два игрока одновременно ударили по мячу

4) удар по мячу после свистка арбитра

17. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?

1) 68 - 71 см 2) 75 - 85 см 3) 80,2 - 82,8 см 4) 85,6 - 88,3 см

18. Можно ли вратарю играть руками?

1) можно

2) нельзя

3) можно только в штрафной площадке

4) нельзя в штрафной площадке

19. Когда назначается свободный удар?

1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер

2) когда мяч вышел за боковую линию

3) когда вратарь поймал мяч руками

4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

20. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры

2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки

3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры

4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

Ответы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-4  2-1  3-3  4-3  5-4 | 6-1  7-2  8-4  9-3  10-4 | 11-2  12-1  13-3  14-3  15-4 | 16-1  17-1  18-3  19-1  20-2 |

1. Родиной современного футбола является?

а) Италия; б) Англия; в) Бразилия; г) Уругвай.

2. Год основания ФИФА?

а) 1900 г.; б) 1902 г.; в) 1904 г.; г) 1908 г..

3. Когда прошел первый Кубок Мира по футболу?

а) 1922 г; б) 1930 г; в) 1938 г; г) 1950 г.

4. Первый Чемпионом Мира по футболу стала сборная?

1) Франция; 2) Англия; 3) Уругвай; 4) Аргентина.

5. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и по единственный Чемпионат Мира?

а) 1966 г.; б) 1974 г.; в) 1982 г.; г) 1998 г.

6. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

а) Венгрия; б) ФРГ; в) СССР; г) ГДР.

7. Кого по праву считаю лучшим вратарем XX века?

а) Гордон Бэнкс;

б) Питер Шмейхель;

в) Лев Яшин;

г) Клаудио Таффарел.

8. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку

Европы "Золотой мяч" ?

а) 1963; б) 1965; в) 1966; г) 1968.

9. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

а) Герд Мюллер;

б) Пеле;

в) Диего Марадона;

г) Йохан Кройф.

10. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

а) 1984 г.; б) 1960 г.; в) 1988 г.; г) 1964 г.

11. В каком году сборная СССР впервые стала Олимпийским Чемпионом?

а) 1956 г.; б) 1988 г.; в) 1968 г.; г) 1992 г.

12. Какую команду сборная СССР победила в финале Олимпийских Игр 1988 г. в Сеуле?

а) ФРГ; б) Италия; в) Бразилия; г) Австралия.

13. С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира и Чемпионат Европы по

футболу?

а) раз в 2 года; б) раз в 3 года; в) раз в 4 года; г) раз в 5 лет.

14. В этой стране в 1998 году проходил Чемпионат Мира, и хозяйка турнира выиграла его.

Что за страна?

а) Испания; б) Германия; в) Аргентина; г) Франция.

15. Назовите прославленного советского тренера вошедшего в десятку лучших тренеров XX

века

а) Валентин Иванов;

б) Анатолий Бышовец;

в) Валерий Лобановский;

г) Павел Садырин.

16. Назовите самый титулованный клуб СССР, двухкратного обладателя Кубка Кубков

УЕФА?

а) "Динамо" Москва;

б) "Спартак" Москва;

в) "Динамо" Тбилиси;

г) "Динамо" Киев.

17. Год основания УЕФА?

а) 1950 г.; б) 1960 г.; в) 1954 г.; г) 1964 г.

18. Кто является действующим президентом ФИФА?

а) Джанни Инфантино;

б) Йозеп Блаттер;

в) Жоао Авеланж;

г) Мишель Платини.

19. Эти две сборные являются четырехкратными победителями Кубка Мира. Кто они?

а) Англия и Франция;

б) Португалия и Испания;

в) Аргентина и Уругвай;

г) Италия и Германия.

20. Назовите самую титулованную сборную Европы по футболу?

а) Германия (ФРГ); б) Англия; в) Испания; г) Франция.

21. В какой стране пройдет Чемпионат Мира по футболу в 2018?

1) США; 2) Катар; 3) Австралия; 4) Россия.

Ответы:

1) б; 2) в; 3) б; 4) в; 5) а; 6) в; 7) в; 8) а; 9) б; 10) б; 11) а;

12) в; 13) в; 14) г; 15) в; 16) г; 17) в; 18) а; 19) г; 20) а; 21) г.

Приложение 3

**Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ №2 ТМР**

**Социальное и профессиональное ориентирование**

**Физическое воспитание**

**Гражданско-патриотическое воспитание**

**Работа**

**с семьей**

**Экологическое воспитание**

**Учебно-воспитательная работа**

**Профилактика правонарушений и асоциального поведения**

**Межведомственное взаимодействие**

**Сплочение коллектива**

**План учебно-воспитательной работы на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направление воспитательной деятельности** | **Содержание работы** | **Срок реализации** | **Ответственные** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Составление расписания занятий | 01.09.2020-10.09.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н. |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.09.2020-30.09.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.09.2020-30.09.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** |  |  |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 01.09.2020-04.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** |  |  |
| 1. Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль» | 15.09.2020-17.09.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Взаимодействие с родителями в воспитании детей.*** | | |
| 1. Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей» | 28.09.2020-04.10.2020 | тренеры-преподаватели |
| Социальное и профессиональное ориентирование | ***Участие в мероприятиях и конкурсах социальной и профессиональной направленности*** | | |
| 1. Мероприятие «День молодежного самоуправления» | 08.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости | 10.09.2020-11.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Молодежь – ЗА культуру мира, ПРОТИВ терроризма» | 01.09.2020-03.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Поведение во время пожара» | 01.09.2020-15.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Профилактическая беседа «Опасность разведения костров в лесу» |
| ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| 1. Профилактические беседы с воспитанникам на знание правил дорожного движения | 01.09.2020-06.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика «Безопасный интернет»*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Польза и вред интернета» | 21.09.2020-27.09.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Участие в мероприятиях и конкурсах социальной и гражданской направленности*** | | |
| 1. Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования | 13.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о нормах и правилах поведения, взаимоуважения | 01.09.2020 – 30.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Коллективно-групповая деятельность*** | | |
| 1. Подвижные игры и конкурсы на сплочение коллектива в ходе учебно-тренировочных занятий | 01.09.2020-15.09.2020 | Тренеры-преподаватели |
| **ОКТЯБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.10.2020-31.10.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Осенний День здоровья | 03.10.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Всероссийский День бега «Кросс нации» |
| 1. Физкультурное мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню ходьбы |
| 1. Фестиваль ВФСК ГТО «Время Побед» | 03.10.2020 | Руководитель центра тестирования ВФСК ГТО Щербань Д.А. |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.10.2020-31.10.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** |  |  |
| 1. Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья» | 12.10.2020-18.10.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 03.10.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения) | 05.10.2020-18.10.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.10.2020-31.10.2020 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Воспитание спортивных традиций*** | | |
| 1. Встреча с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших» | 26.10.2020-31.10.2020 | Инструктор-методист Курятникова Н.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», приуроченное к Международному Дню борьбы с пьянством, Международному Дню без табака | 01.10.2020-05.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическая беседа и распространение памяток среди детей «Если ты на улице» | 07.10.2020-13.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ВИЧ-инфекции, туберкулеза, ГРИППа*** | | |
| 1. Профилактические беседы «Здоровье в наших руках» | 01.10.2020-05.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика гибели несовершеннолетних в результате несчастных случаев (формирование ответственности родителей за сохранение здоровья детей)*** | | |
| 1. Оформление информационного стенда, размещение на страницах в социальных сетях и официальном сайте учреждения печатного тематического материала, распространение среди населения | 20.10.2020-30.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Экологическое  воспитание | ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 01.10.2020-04.10.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.11.2020-30.11.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады учащихся школ Богандинского МО | 01.11.2020-30.11.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.11.2020-30.11.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** | | |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 01.11.2020-04.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья» | 16.11.2020-20.11.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Тематический конкурс «День народного единства» | 03.11.2020-06.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Оформление стенда «День народного единства» | 01.11.2020-03.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения) | 09.11.2020-  15.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.11.2020-30.11.2020 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о взаимопонимании в коллективе | 01.11.2020 – 30.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| ***Коллективно-групповая деятельность*** | | |
| 1. Подвижные игры и конкурсы на сплочение коллектива в ходе учебно-тренировочных занятий | 20.11.2020-30.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения | 17.11.2020-19.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Проведение профилактических бесед: «Нормы толерантного поведения»; | 23.11.2020-27.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности (повторной, групповой)*** | | |
| 1. Профилактические беседы, лекции с воспитанниками направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире» | 16.11.2020-22.11.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Профилактика АУЕ (с родителями/законными представителями) буллинга, руферов, негативных молодежных субкультур*** | | |
| 1. Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?» | 27.11.2020-30.11.2020 | Тренеры-преподаватели |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.12.2020-31.12.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады учащихся школ Богандинского МО | 01.12.2020-31.12.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.12.2020-31.12.2020 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Запрещенный список препаратов» | 14.12.2020-18.12.2020 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о взаимопомощи в коллективе | 07.12.2020-13.12.2020 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения) | 07.12.2020-13.12.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.12.2020-31.12.2020 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Помощь родителям в воспитании своих детей*** | | |
| 1. Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности» | 28.12.2020-31.12.2020 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Родительское собрание «Подведение итогов 2020 года, перспективы на 2021 год» | 25.12.2020-31.12.2020 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактические тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ | 21.12.2020-27.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическая беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один» | 28.12.2020-31.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Профилактическая беседа-занятие «Я выбираю жизнь!» | 14.12.2020-18.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах» | 01.12.2020-05.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 2. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Чем опасны петарды, фейерверки» | 28.12.2020-31.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика совершения несовершеннолетними краж в магазинах и торговых сетях (шоплифтинга), преступлений против собственности*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие, направленное на профилактику совершения несовершеннолетними краж в торговых сетях | 15.12.2020-27.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| ***Профилактика травматизма среди несовершеннолетних*** | | |
| 1. Проведение профилактической беседы «Правила поведения на льду» | 01.12.2020-05.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Оформление информационного стенда, размещение на страницах в социальных сетях и официальном сайте учреждения печатного тематического материала, распространение среди населения «Осторожно, лёд!» | 01.12.2020-05.12.2020 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н., |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.01.2021-31.01.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Спортивно-массовые мероприятия, посвященные празднованию Нового года и Рождества | 01.01.2021-10.01.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.01.2021-31.01.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные празднованию Нового года и Рождества (в том числе в онлайн формате) | 01.01.2021-10.01.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** | | |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 11.01.2021-14.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Спорт против допинга» | 11.01.2021-15.01.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 01.01.2021-10.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Воспитание спортивных традиций*** | | |
| 1. Встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших» | 10.01.2021-17.01.2021 | Инструктор-методист Курятникова Н.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Сплочение коллектива | ***Индивидуальная работа с воспитанниками*** | | |
| 1. Проведение бесед с воспитанниками о командном духе и сплоченности в коллективе | 10.01.2021-17.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| ***Коллективно-групповая деятельность*** | | |
| 1. Подвижные игры и конкурсы на сплочение коллектива в ходе учебно-тренировочных занятий | 10.01.2021-17.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения) | 25.01.2021-31.01.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 10.01.2021-31.01.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Проведение профилактических бесед: «Нормы толерантного поведения» | 25.01.2021-31.01.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах» | 10.01.2021-17.01.2021 | Инструктор-методист Курятникова Н.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.02.2021-28.02.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. День зимних видов спорта | 01.02.2021-10.02.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Спортивно-массовые мероприятия, посвященные «Дню защитника Отечества» | 22.02.2021-25.02.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.02.2021-28.02.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Дню защитника Отечества (в том числе в онлайн формате) | 20.02.2021-24.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Мы за честный спорт» | 15.02.2021-19.02.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 20.02.2021-24.02.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Выступление на родительском собрании «Основы нравственного воспитания детей» | 24.02.2021-28.02.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед военно-патриотической направленности «Жить – Родине служить» | 20.02.2021-25.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в военно-патриотических мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества (в том числе в онлайн формате) | 20.02.2021-25.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения) | 01.02.2021-07.02.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.02.2021-28.02.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Проведение профилактических бесед: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе» | 01.02.2021-07.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Создание и распространение Памяток родителям (в том числе в онлайн-формате) по профилактике суицида | 01.02.2021-07.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?» | 08.02.2021-14.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика жестокого обращения с детьми, в том числе самовольных уходов несовершеннолетних*** | | |
| 1. Распространение тематической печатной информации «Центр внимания – дети» | 24.02.2021-28.02.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **МАРТ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.03.2021-31.03.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Зимний день здоровья | 01.03.2021-08.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню | 05.03.2021-09.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия и соревнования в рамках весенних каникул | 29.03.2021—31.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.03.2021-31.03.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Международному женскому дню (в том числе в онлайн формате) | 05.03.2021-09.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Что должен знать спортсмен о допинге» | 15.03.2021-19.03.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 01.03.2021-09.03.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивная гордость!» (доклады, рефераты, сообщения) | 10.03.2021-15.03.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.03.2021-31.03.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Цветы для мамы» | 05.03.2021-10.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Профилактическая беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один» | 24.03.2021-28.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» | 10.03.2021-15.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ВИЧ-инфекции, туберкулеза, ГРИППа*** | | |
| 1. Профилактические беседы «Здоровье в наших руках» | 01.03.2021-05.03.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности (повторной, групповой)*** | | |
| 1. Профилактическое занятие по разъяснению ответственности за участие в противоправных действиях «Думай до, а не после!» | 15.03.2021-22.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактические беседы и инструктажи с воспитанниками «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах» | 10.03.2021-15.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Оформление информационного стенда, размещение на страницах в социальных сетях и официальном сайте учреждения печатного тематического материала, распространение среди населения «Осторожно, лёд!» | 10.03.2021-13.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н. |
| ***Профилактика гибели несовершеннолетних в результате несчастных случаев (формирование ответственности родителей за сохранение здоровья детей)*** | | |
| 1. Изготовление и распространение памяток «Безопасный дом каждому ребенку» | 20.03.2021-27.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Экологическое  воспитание | ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 01.03.2021-04.03.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.04.2021-30.04.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия и соревнования в рамках Международного дня спорта | 03.04.2021-07.04.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.04.2021-30.04.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Охрана труда и профилактика травматизма*** | | |
| 1. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий. | 01.04.2021-04.04.2021 | Тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Жертвы допинга» | 12.04.2021-17.04.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 03.04.2021-07.04.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Спортивная гордость!» (доклады, рефераты, сообщения) | 12.04.2021-18.04.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.07.2021-30.04.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика терроризма, экстремизма и нетерпимости в подростково-молодежной среде*** | | |
| 1. Информационный материал для родителей «Профилактика экстремизма в молодёжной среде» | 19.04.2021-25.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа – игра «Умей управлять своими эмоциями» | 19.04.2021-25.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. «Как прекрасен этот мир!» - изготовление и раздача памяток для подростков | 15.04.2021-19.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на профилактику возникновения ЧС (угрозы теракта, бытовые пожары, период таяния льда, химические отравления и т.д.)*** | | |
| 1. Профилактическая беседа «Как вести себя во время пожара» | 19.04.2021-24.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика АУЕ (с родителями/законными представителями) буллинга, руферов, негативных молодежных субкультур*** | | |
| 1. Профилактическая беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире» | 26.04.2021-30.04.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **МАЙ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** |  |  |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.05.2021-31.05.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы | 05.05.2021-10.05.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках открытия летних спортивных площадок | 29.05.2021-31.05.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.05.2021-31.05.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате) | 07.05.2021-10.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Основы антидопинговой политики» | 12.05.2021-17.05.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 05.05.2021-10.05.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Родительское собрание «Итоги учебного года, планы на летний сезон 2021 года» | 24.05.2021-30.05.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Хочу стать как…» (доклады, рефераты, сообщения) | 17.05.2021-22.05.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.07.2021-30.04.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто» | 05.05.2021-15.05.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину» | 05.05.2021-15.05.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в военно-патриотических мероприятиях, посвященных Дню Победы (в том числе в онлайн формате) | 05.05.2021-15.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», приуроченное к Международному Дню борьбы с пьянством, Международному Дню без табака | 11.05.2021-14.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости | 11.05.2021-14.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| 1. Профилактические беседы с воспитанниками на знание правил дорожного движения, в том числе на ж/д транспорте | 17.05.2021-23.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Игра «Безопасное колесо» | 17.05.2021-23.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на предупреждение подростковой преступности (повторной, групповой)*** | | |
| 1. Профилактическое занятие по разъяснению ответственности за участие в противоправных действиях «Думай до, а не после!» | 23.05.2021-31.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика травматизма несовершеннолетних*** | | |
| 1. Дидактическая игра «Безопасность-это важно!» | 23.05.2021-25.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 15.05.2021-20.05.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **ИЮНЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.06.2021-30.06.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню защиты детей | 01.06.2021-03.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню Богандинского МО | 01.06.2021-06.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню России | 11.06.2021-13.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню молодежи | 23.06.2021-28.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.06.2021-30.06.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| ***Организация активного досуга обучающихся*** | | |
| 1. Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате) | 01.06.2021-10.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Летняя занятость несовершеннолетних*** | | |
| 1. Организация и открытие первой лагерной смены с дневным пребыванием детей | 07.06.2021 | Заместитель лиретокра Комиссарова О.Н., инструктор-методист Курятникова Н.Н., терены-преподаватели |
| ***Антидопинговые мероприятия*** | | |
| 1. Информационная беседа «Основы антидопинговой политики» | 12.05.2021-17.05.2021 | Врач по спортивной медицине Степанов О.Б.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях | 01.06.2021-12.06.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Расширение познаний в области спорта*** | | |
| 1. Информационный блок «Герой российского спорта – это…» (доклады, рефераты, сообщения) | 15.06.2021-20.06.2021 | Тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных конкурсах молодежной политики (по плану УСиМП) | 01.06.2021-30.06.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | 01.06.2021-10.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Конкурс творческих работ «Россия – Родина моя» | 01.06.2021-10.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!» | 10.06.2021-13.06.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в патриотических мероприятиях, посвященных Дню России (в том числе в онлайн формате) | 10.06.2021-13.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ПАВ, наркотических и токсических веществ, спиртосодержащей продукции, распространение психоактивных веществ*** | | |
| 1. Профилактическое мероприятие «Наш выбор – здоровье!» в рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков | 24.06.2021-26.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика суицида и сопровождающего поведения несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа – игра «Если тебе трудно» | 07.06.2021-13.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Создание и распространение Памяток родителям по профилактике суицида | 07.06.2021-13.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| «Веселые старты» (эстафета на велосипедах – с соблюдением правил вождения) на летних спортивных площадках | 05.06.2021-25.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Правила поведения на воде*** | | |
| 1. Тематическая профилактическая беседа «Соблюдай правила поведения на воде!» | 01.06.2021-03.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Викторина-игра «У воды играем-правила не забываем!» | 01.06.2021-03.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Распространение печатного материала среди занимающихся | 01.06.2021-03.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Профилактика «Безопасный интернет»*** | | |
| 1. Профилактические беседы «Безопасный интернет» распространение тематического печатного материала | 02.06.2021-06.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Составление и распространение тематического печатного материала «Безопасный интернет» | 02.06.2021-06.06.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **ИЮЛЬ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.07.2021-31.07.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках организации и работы лагеря с дневным пребыванием детей (по плану работы ЛДП) | 01.07.2021-31.07.2021 | Начальник лагеря, воспитатели отрядов |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.07.2021-31.07.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «День семьи, любви и верности» | 05.07.2021-10.07.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Гражданско-патриотическое воспитание | ***Формирование гражданина-патриота*** | | |
| 1. Организация лекций, бесед патриотической направленности «Моя семья» | 05.07.2021-10.07.2021 | инструктор-методист Курятникова Н.Н, тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню семьи, любви и верности (в том числе в онлайн формате) | 05.07.2021-10.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| 1. «Веселые старты» (эстафета на велосипедах – с соблюдением правил вождения) на летних спортивных площадках | 05.07.2021-25.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Правила поведения на воде*** | | |
| 1. Тематическая профилактическая беседа «Соблюдай правила поведения на воде!» | 01.07.2021-05.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Викторина-игра «У воды играем-правила не забываем!» | 01.07.2021-05.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Распространение печатного материала среди занимающихся | 01.07.2021-05.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Экологическое  воспитание | ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь» | 19.07.2021-25.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Викторина, выставка рисунков «Живи, Земля» | 19.07.2021-25.07.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| **АВГУСТ** | | | |
| Физическое воспитание | ***Организация процесса по физической подготовке:*** | | |
| 1. Организация учебно-тренировочного процесса   - проведение учебно-тренировочных занятий | 01.08.2021-31.08.2021 | заместитель директора Комиссарова О.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятий*** | | |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках организации и работы лагеря с дневным пребыванием детей (по плану работы ЛДП) | 01.08.2021-31.08.2021 | Начальник лагеря, воспитатели отрядов |
| 1. Физкультурные мероприятия, посвященные Дню физкультурника | 07.08.2021-09.08.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Физкультурные мероприятия в рамках закрытия летних спортивных площадок | 27.08.2021-31.08.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| 1. Участие в районных и областных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по плану УСиМП) | 01.08.2021-31.08.2021 | Заместитель директора Вакарин А.В.,  тренеры-преподаватели |
| Эстетическое воспитание и расширение общего кругозора | ***Эстетическое воспитание*** | | |
| 1. Конкурс творческих работ «Фузкультура и спорт каждый день» | 05.08.2021-10.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| Работа с семьей | ***Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях*** | | |
| 1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника (в том числе в онлайн формате) | 07.08.2021-09.08.2021 | Тренеры-преподаватели |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения | ***Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, профилактика травматизма на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта*** | | |
| «Веселые старты» (эстафета на велосипедах – с соблюдением правил вождения) на летних спортивных площадках | 05.08.2021-25.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Правила поведения на воде*** | | |
| 1. Тематическая профилактическая беседа «Соблюдай правила поведения на воде!» | 01.08.2021-05.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |
| ***Мероприятия, направленные на экологическую грамотность несовершеннолетних*** | | |
| 1. Викторина, выставка рисунков «Живи, Земля» | 19.08.2021-25.08.2021 | инструкторы-методисты Курятникова Н.Н, Ракитина Л.Н.,  тренеры-преподаватели |

**План профориентационной работы в МАУ ДО ДЮСШ№2 ТМР**

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | | **Ответственный** |
| **Взаимодействие с учреждениями и организациями** | | | |
| Взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта | В течение года | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| Взаимодействие с ГАУ ТО «Центр занятости населения г. Тюмени и Тюменского района» по вопросам проведения тематических экскурсий | В летний период | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| **Профориентационная работа педагогическим составом** | | | |
| Оказание помощи в разработке, организации и проведении профориентационных мероприятий | В течение года | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| Постоянное знакомство тренеров-преподавателей с инструкциями, приказами, ре­шениями по профессиональной ориентации | В течение года | | Специалист отдела кадров |
| **Профориентационная деятельность с родителями** | | | |
| Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по программам целевой подготовки | В течение года | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| **Профориентационные мероприятия с обучающимися** | | | |
| Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта | В течение года | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| Проектная деятельность | В течение года | | Тренер-преподаватель |
| Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта | В течение года | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| Организация экскурсий в профориентационный центр при ГАУ ТО «ЦЗН» г. Тюмени и Тюменского района. | В летний период | | Зам.директора  Инструктор-методист |
| Трудоустройство несовершеннолетних | В течение года | Специалист отдела кадров | |
| **Информационная поддержка организации профориентационной работы** | | | |
| Обновление информации профориентационного стенда, сайта учреждения и групп социальных сетей | В течение года | | Инструктор-методист |
| Разработка информационных брошюр, буклетов | В течение года | | Инструктор-методист |
| Участие в совещаниях и обучающих семинарах по профориентационной работе | В течение года | | Инструктор-методист |

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». [↑](#footnote-ref-1)
2. приказ №939 от 15.11.2018 Федеральные государственные требования. [↑](#footnote-ref-2)
3. Профессиональный стандарт «тренер» (приказ Минтруда России от 07.04.2014 №193н). [↑](#footnote-ref-3)
4. Приказ Минспорта от 15.11.2018 №939 Федеральные государственные требования (ФГТ). [↑](#footnote-ref-4)
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Минспорта России от 20 марта 2019 года № 250). [↑](#footnote-ref-5)
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». [↑](#footnote-ref-6)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [↑](#footnote-ref-7)
8. ПРИКАЗ от 15 ноября 2018 г. N 939 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ, СТРУКТУРЕ, УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И К СРОКАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ЭТИМ ПРОГРАММАМ [↑](#footnote-ref-8)
9. Приказ Минспорта от 19.06.2017 №542 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [↑](#footnote-ref-9)