Принята на Педагогическом Утверждаю

совете Директор \_\_\_\_\_\_ Чомаев В.Д.

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

«01» сентября 2016г. « 01» сентября 2016 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»

****РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****

****ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****

Вид спорта: футбол

Срок реализации: от 1 года до 3 лет

Возраст обучающихся: 11-14 лет

**автор:**

**тренер-преподаватель**

**высшей квалификационной категории**

**Михайлов Василий Васильевич**

**г. Медвежьегорск**

**2016 год**

**Содержание**

1.Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3 стр.

2.Характеристика футбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

3.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы, вид спорта футбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 стр.

4.Условия реализации программы (материально-техническое-оснащение)\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

5.Периоды развития двигательных качеств у детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

6.Учебный план по виду спорта футбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8 стр.

7.Объемы максимальных тренировочных нагрузок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9 стр.

**8.Учебное занятие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9 стр.**

**9.Содержание программного материала** этап начальной подготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15 стр.

9.1.Теоретическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15 стр.

9.1.1.Тематика теоретического материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15 стр.

9.2.Практическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_56 стр.

9.2.1.Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_56 стр.

9.2.2.Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_57 стр.

9.2.3.Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_60 стр.

9.2.4.Тактическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_62 стр.

9.2.5.Интегральная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_64 стр.

10.Психологическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_65 стр.

11.Тренерская и судейская практика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_70 стр.

12.Воспитательная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_71 стр.

13.Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_73 стр.

14.Самостоятельная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_74 стр.

15.Учебно-тематический план для групп начальной подготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_74 стр.

16.Система контроля и зачетные требования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_75 стр.

17.Комплекс контрольных упражнений. Промежуточная аттестация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 75 стр.

**18.Планируемые результаты обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_76 стр.**

19.Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_78 стр.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу для этапа начальной подготовки разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Закона Республики Карелия от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК «Об образовании»; государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия» на 2014-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Карелия от 20 июня 2014 года № 196-П; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «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»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа №293 от 13 августа 2015 года Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия «Методические рекомендации по осуществлению деятельности организации, реализующих образовательные программы ,программы спортивной подготовке в области физической культуры и спорта», Санитарно-Эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, 2.4.4.3172-14,утвержденные постановлением №41 от 04.07.2014 г.., в соответствии с общеобразовательной программой МКОУДО «Медвежьегорская ДЮСШ №2».

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и

специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. (Табл. №1).

**Цель программы -** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

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

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

тренировочных нагрузок; совершенствование технического и тактического мастерства; целевая установка на спортивное совершенствование; повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

**Основные задачи реализации программы в области физической культуры и спорта:**

- на этапе начальной подготовки:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ техники избранного вида спорта;

****2.**Характеристика футбола как игрового командного вида спорта**

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли  столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

Детские, юношеские группы футбола – самые посещаемые спортивные направления. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Кроме того, для детейфутбол – прекрасный отдых от учёбы.

Футбол– игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активностьи чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

**3.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы,**

**вид спорта футбол**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Максимальный объем трениро-вочной нагрузки в неделю** | **Минимальная наполняемость групп (кол.человек)** |
| **Начальная подготовка** | 1 | 8 | 6 | 14 |
| 2 | 9 | 8 | 12 |
| 3 | 10 | 8 | 12 |

4.Условия реализации программы (материально-техническое-оснащение)

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки спортсменов-волейболистов отделения волейбол в соответствии с программой спортивной подготовки.

Для успешной реализации настоящей программы имеется:

1.Футбольное поле (стандартных размеров).

2.Раздевалки.

3. Инвентарь:

* мячи для футбола
* для мини футбола
* фишки
* ворота
* форма
* сетки
* гантели;
* набивные мячи;
* скакалки;
* гимнастические скамейки;
* гимнастическая стенка;
* резиновые амортизаторы;
* гантели различной массы;
* гимнастические маты;
* барьеры разной высоты;

**5.Периоды развития двигательных качеств у детей**

Таблица№2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Длина тела** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **Мышечная масса** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **Быстрота** |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростные, силовые качества** |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| **Выносливость. Аэробные возможности** |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| **Анаэробные возможности** |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| **Гибкость** | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Координационные способности** |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Гибкость** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Ловкость** |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Быстрота** |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Ск.-сил.** |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| **Выносливость** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

**6.Учебный план**

**по виду спорта футбол**

Учебный план программы рассчитан на 42 недели. В эти недели могут проводиться спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуются для обеспечения непрерывного образовательного процесса, оздоровления и активного отдыха обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

Таблица №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Начальная подготовка** | | |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| **обязательная (инвариативная) часть** | | | |
| *Общая физическая подготовка* | 70 | 70 | 66 |
| *Специальная физическая подготовка* | 36 | 54 | 52 |
| **вариативная часть** | | | |
| *Техническая подготовка* | 44 | 60 | 64 |
| *Тактическая,*  *теоретическая,*  *психологическая подготовка* | 38 | 56 | 58 |
| *Интегральная подготовка* | 38 | 40 | 40 |
| *Соревновательная деятельность, тренерская и судейская практика,*  *тренировочные*  *(оздоровительные) сборы* | 14 | 40 | 40 |
| *Самостоятельная работа* | 6 | 10 | 10 |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | 6 | 6 | 6 |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **252** | **336** | **336** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 15% от общего количества часов.

**7.Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки-3-х часов.При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Начальная подготовка** | |
| **1 г.о.** | **2(3) г.о.** |
| **Количество учебных часов в неделю** | 6 | 8 |
| **Количество тренировочных занятий в неделю** | 3-4 | 3-4 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 336 |

****8.Учебное занятие****

****1. Условия:****

* **Режим дня. Важное значение для поддержания здоровья имеет соблюдение оптимального режима дня. Режим дня в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей человека, его возраста, характера и условий труда. В связи с этим в литературе рекомендуются ориентировочные схемы режима дня для разных контингентов, в которых указано лишь определенная последовательность ежедневной деятельности человека, способствующая рациональному проведению гигиенических мероприятий и распределению времени на труд, тренировки и отдых.**

**Для отдыха после физического и умственного труда организму необходим сон. Оптимальная продолжительность сна – около 8 часов в сутки. У детей и подростков продолжительность сна несколько больше – 9 – 10 часов.**

* **Мониторинг. Термин «мониторинг» означает комплексную систему наблюдений, оценки и прогноза изменений состояния сложноорганизованных объектов. Данные мониторинга позволяют определять допустимые нагрузки, вводить ограничения (нормирование) для разных воздействий и т.п. Применительно к системе образовательных учреждений дополнительного образования, мониторинг представляет собой совокупность мероприятий, обеспечивающих контроль за состоянием здоровья детей непосредственно в процессе их обучения и воспитания. Информация, собираемая в процессе мониторинга, должна содержать:**

**- личные (индивидуальные) результаты объективных тестов;**

**- характеристику социально-экономического статуса семьи;**

**- санитарно-гигиеническую и медико-педагогическую характеристику условий обучения;**

**Также необходима разработка тестов и анкет, которые войдут в систему мониторинга:**

**- тесты двигательной подготовленности;**

**-психофизиологические тесты (обследование психофизиологических особенностей для характеристики психофизической индивидуальности и выявления психо-эмоциональных факторов риска);**

****2. Технология управления:****

* ПЛАНИРОВАНИЕ.

В основу планирования работы групп НП положен принцип – от простого к сложному, от легкого к трудному. При планировании тренировки, наряду с объемом тренировочных нагрузок и характером упражнений в зависимость от этапа тренировки, большое внимание уделяется и ряду других факторов, оказывающих непосредственное влияние на эффективность занятия. К ним относится: возраст, пол, физическая подготовленность и состояние здоровья занимающихся, характер и содержание занятий в недельном, месячном, квартальном и годовом циклах, место проведения занятий.

В годовом цикле тренировки различают два периода – подготовительный и основной. В подготовительный период организм нетренированных людей постепенно адаптируется к физическим нагрузкам. Объем тренировки определяется индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей организма и уровня его физических возможностей.

Общая продолжительность подготовительного периода зависит от контингента занимающихся, степени развития адаптации к нагрузкам. В большинстве случаев она составляет от нескольких недель до 1,5 – 2 месяцев. Начальные нагрузки по интенсивности не должны превышать 50 % от максимально возможных для данного человека. Из-за небольшой интенсивности нагрузки на этом этапе особенно важны домашние задания – комплекс упражнений, выполняемых дома в дни, свободные от тренировок на стадионе (зале).

Критерии перехода к основному периоду тренировки: улучшение общего самочувствия, состояние здоровья, повышение (при велоэргометрии) толерантности к физическим нагрузкам до 60 – 70 % от МПК, при сравнении с должным показателем для данной возрастной группы.

В основной период оздоровительной тренировки интенсивность тренировочных нагрузок постепенно повышается – до 75 – 80 % от МПК, а затем остается постоянной. Поэтому в основной период больше внимания уделяется упражнениям, способствующим гармоничному развитию физических качеств: выносливости, скорости, силы, координации движений, закаливанию и другим мероприятиям, повышающим устойчивость организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды. В тренировку включаются упражнения повышенной сложности и интенсивности, адаптированные варианты спортивных игр, плавание, гребля, ходьба на лыжах, прогулки на велосипеде, туристские походы выходного дня и др. (по возможности).

В основе развития функциональных возможностей организма лежит принцип постепенного увеличения объема тренировочных нагрузок и сложность выполняем упражнений. Это следует учитывать при планировании месячного, квартального и годового циклов тренировки.

**Виды подготовки.**

1. Техническая подготовка – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования способов выполнения отдельных движений, их соединений и различных комбинаций в различных видах спорта. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов.

2. Общая физическая подготовка – это достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья обучающихся. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

3. Морально-волевая подготовка. Важнейшую роль в воспитании моральных качеств всегда играет коллектив (секция, группа или команда), а также коллектив класса, где учится школьник. В коллективе спортсменов очень важно создать высокий моральный климат, наладить дружеские отношения, накопить хорошие традиции (беседы).

Вместе с тем личный пример тренера-учителя, его высокие моральные качества – требовательность, честность, справедливость, твердость характера и принципиальность, любовь к своей работе, спортивный опыт и педагогическое мастерство – создают учителю или тренеру высокий авторитет и уважение школьников. Все это в значительной мере способствует достижению отличных результатов в воспитательной работе с детьми. Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувство патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж школы, класса, города.

Дисциплинированность – одно из важнейших качеств, воспитанию, которого придают важное значение в работе с подростками и юношами.

4. Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки различных видов спорта и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться в ходе тренировочных занятий.

****Основные принципы****

* **Сознательности и активности. Последовательная реализация в физическом воспитании этого принципа предполагает квалифицированное выполнение специалистом следующих требований.**

***Формировать у воспитываемых осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятиях*. Значение этого требования очевидно, однако выполнить его бывает не просто, особенно в физическом воспитании детей. От специалиста физического воспитания требуется профессиональное умение доходчиво раскрывать перед воспитанниками подлинный смысл приобщения к физической культуре, ее роль и значение в достижении физического совершенства и полноценном развитии личности, формировать на этой основе осмысленные целевые установки и стремление реализовать их, несмотря на трудности.**

***Стимулировать вдумчивый анализ, самоконтроль и самокорректировку при выполнении физических упражнений*. То, насколько рациональными и эффективными окажутся двигательные действия, формируемые и воспроизводимые в процессе физического воспитания, зависит, кроме прочего, от степени участия занимающихся в анализе этих действий, оценке их качества, поиске путей устранения ошибок и совершенствования действий.**

***Всемерно содействовать развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал в поведении воспитанников.* Педагогу на начальном этапе физического воспитания нужно поощрять попытки занимающихся самостоятельно решать доступные двигательные задачи, искать адекватные способы их решения.**

* **Доступности. Важность и особенности реализации общепедагогического принципа **доступности** в сфере физического воспитания обусловлены прежде всего тем, что в процессе занятий физическими упражнениями серьезным нагрузкам подвергаются двигательные и другие жизненно важные функции организма. Если при этом завышается посильная мера нагрузок, возникает угроза для здоровья занимающихся, т.е. физические упражнения вместо оздоровительного начинают оказывать отрицательное воздействие. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительной направленности физического воспитания.**

**Суть этого принципа применительно к физическому воспитанию раскрывается в следующих основных требованиях.**

***Строго определять меру доступного.* Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающегося, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями занимающегося и трудностями упражнения означает оптимальную меру его доступности.**

* ***Последовательно обеспечивать методические условия доступности.* На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности поэтому так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.**
* **Постепенность. Столь же важное условие доступности физических упражнений – **постепенность** в переходе от более легких заданий к более трудным. Поскольку функциональные возможности организма возрастают постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных, годичных периодов времени, а также другими путями. В связи с принципом доступности в общей дидактике обычно формируют и правила от простого к сложному, от легкого и трудному.**
* **Цикличности. Структурная упорядоченность процесса физического воспитания целостно выражается, кроме прочего в эго цикличности, т.е. в повторяющейся последовательности занятий, при которых отдельные занятия и целые серии их чередуются в порядке своего рода кругооборота. Специалист должен знать и уметь соблюдать закономерности структурного упорядочения процесса физического воспитания в форме циклов различной продолжительности применительно к конкретным условиям.**

**- Малые циклы (микроциклы);**

**- Средние циклы (мезоциклы);**

**- Большие циклы (макроциклы).**

* **Наглядность. Реализуется посредством формирования представлений о разучиваемом двигательном действии. Возникновение образа разучиваемого действия происходит за счет сигналов, поступающих от органов чувств, и в первую очередь зрения. Вместе с тем для создания полного образа двигательного действия недостаточно только зрительных ощущений. Требуются еще ощущения, поступающие от других органов чувств – слуха, вестибулярного аппарата и т.д.**
* Направленность на всестороннюю общую физическую подготовленность

**Основные средства**

1. Традиционные: общеразвивающие упражнения, подвижные игры
2. Современные инновационные: гимнастика, круговая тренировка, танцевальные упражнения, спортивные игры и др.

**Основные методы**

* + Повторный метод тренировки характеризуется повторением упражнений с перерывами для отдыха. Чередование работы и отдыха дает возможность выполнить во время тренировки большой общий объем физической работы, соблюдая при этом принцип посильности.
  + Круговая тренировка. Эта форма «круговой тренировки» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большей интенсивности. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», т.е. по правилу последовательного воздействия на Все основные мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без пауз. Время, выделяемое для прохождения «круга», и число повторений «кругов» определяются по показателям теста на максимум повторений, так называемый повторный максимум – ПМ.
  + Игровых заданий.
  + Соревновательно-игровой.

1. Игровой метод. Понятие этого метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

- сюжетно-ролевая основа;

- отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал;

- моделирование эмоционально-насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

2. Соревновательный метод. Применяется в физическом воспитании как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятий (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором случае – в качестве относительно самостоятельной форме организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальны спортивные и подобные им состязания).

Основная определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

* + Словесный. Основными видами совестной передачи знаний в процессе физического воспитания является: объяснение, рассказ и беседа.

- Объяснение – это последовательное изложение техники исполнения движения, его закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время упражнений.

- Рассказ – это последовательное, логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой. С детьми младшего возраста занятия физическими упражнениями проводятся в форме «двигательных рассказов».

- Беседа – это вопрос ответная форма обучения. Применяется в тех случаях, когда есть возможность опереться на личный предыдущий опыт занимающихся.

* + Наглядный. Наглядность обеспечивается в физическом воспитании всей совокупностью воздействий на органы чувств, приводящей к формированию живого образа движений. Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования. Часто наглядность обеспечивается опосредованно – путем демонстрации наглядных аналогов (моделей, копий, пособий), отображающих те или иные стороны действия (его структуру, биохимические характеристики и т.д.), а так же условия его выполнения.

**Величины нагрузок**

* средняя
* малая

****Средства восстановления****

* **Активный отдых: игры малой подвижности и на внимание.**
* **Психогигиенические: сон, массаж, самомассаж и другое.**
* **Физкультурно-педагогические: дыхательная гимнастика.**

****9.Содержание программного материала****

**этап начальной подготовки**

Главной предпосылкой, которая характеризует готовность к освоению учебного материала, является физическая, двигательная (в том числе координационная) и психическая готовность ребенка.

Тренировочные занятия на первом году этапа начальной подготовки в основном носят игровой характер, формируя значительный объем двигательных действий. Подвижные игры развивают всесторонние качества юного спортсмена. Используя бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это должно отводится 40% времени для занятий с мячом для ознакомления с техническими приемами.

Возрастные особенности детей младшего возраста позволяют целенаправленно действовать на развитие ловкости, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В этом возрасте необходим индивидуальный подход к ребенку.

**9.1.Теоретическая подготовка**

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, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам избранного вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся 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.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**9.1.1.Тематика теоретического материала:**

**1.История развития избранного вида спорта**

Современный футбол начал свой путь в XII веке в средневековой Англии. Тогда в футбол играли на рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Играли с утра до вечера. Численность играющих превышала 100 человек, при этом почти никаких ограничений не существовало. Можно было играть как руками, так и ногами, разрешалось хватать игрока, владеющего мячом, сбивать его с ног. Как только игрок овладевал мячом, за ним тотчас устремлялась веселая, буйная толпа играющих. В результате рушились торговые палатки, в щепки разносились базарные ларьки. В деревнях даже реки не служили игрокам преградой. Случалось, что некоторые игроки тонули при переправе, но этого порой даже не замечали. Один писатель из Англии писал, что у них “щеки в синяках, ноги, руки и спины переломаны, выбитые глаза, носы, полные крови...”. А путешественник Гастон де Фуа, наблюдая за игрой в футбол, воскликнул: “Если англичане называют это игрой, то, что же они называют дракой?!”

Все эти нарушения не остались незамеченными среди церковников и феодалов. Вскоре они потребовали запретить футбол. Эта игра казалась им слишком опасной: частенько под предлогом игры в футбол собирались недовольные. Особенно неистовствовали церковники, называвшие футбол “выдумкой дьявола”. Покровительствуя феодалам, король Эдуард II в 1313 году запретил футбол в городе. Поэтому игры стали проводиться на пустырях за городом.

Король Эдуард III в 1333 году приказал шерифам преследовать праздные занятия игрой в мяч, указывая на то, что “стрельба из лука заброшена из-за бесполезных и беззаконных игр в футбол” .Англичане не упускали возможности подать королям петиции с просьбой отменить запрет, но всякий раз получали отказ.

В 1389 году Ричард II запретил футбол в пределах всего королевства. Были установлены самые суровые наказания, вплоть до смертной казни.

Но, несмотря на запреты, народ продолжал играть в футбол. И уже в 1592 году в Шотландии запрет на футбол был снят, а в 1603 году этому примеру последовала и Англия. Народ сумел защитить свою любимую игру, но еще долго футбол считался “подлой”, “плебейской” игрой.

На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась “шалыгой”: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В. Г. Белинский писал, что “в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств”,

На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники в первую очередь призывали к искоренению народных игр. Больше всех неистовствовал глава староверов-раскольников протопоп Аввакум, который яростно призывал… сжигать участников игр!

Однако многолетние попытки королей и царей пресечь эту “опасную” игру потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее запретов, благополучно жил и развивался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта. В 1908 году футбол был включен в программу Олимпийских игр.

В наши дни футбол пользуется всенародным признанием. И сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей.

Людей всегда интересовал вопрос о том, кто же изобрел эту игру. Но в истории не указывается ни год, ни место рождения футбола. Археологические раскопки доказали, что некий “предок” футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами являлась любимым занятием китайских воинов - это было две тысячи лет назад до нашей эры. Они считают, что истоки футбола находятся в Древнем Риме и в столь же древней Греции.

В разных странах много-много лет назад люди собирались на городских площадях или пустырях и играли в мяч. Эти игры напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее число раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по нескольку сот человек.

Существовало множество разновидностей современного футбола, например, римский “гарпастум” или грузинская игра под названием “дело”. А французский историк футбола М. Нефферкорн утверждал, что прямым предком современного футбола можно смело назвать “ла суль” — игру, уже тогда ставшую популярной на родине этого историка. Эта игра заключалась в том, что две команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом.

Многие итальянские историки считают, что современный футбол произошел от “кальчио” — игры, распространенной в XVI веке во Флоренции. А в качестве доказательства приводят тот факт, что в “кальчио” играли кожаным мячом на полях размерами 100х50 м.

Но именно в Англии футболу впервые дали такое название и поэтому у англичан есть все основания считать себя родоначальниками этой игры. Как ни странно, это событие произошло не при официальном признании игры, а при... ее запрещении, когда король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и “беззаконными” играми наподобие футбола.

Первая в мире футбольная ассоциация была образована именно в Англии в 1863 г. Появились и первые клубы футболистов. Здесь же были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание.

Дата 26 октября 1863 г. стала памятной для поклонников футбола, так как в этом году в лондонской таверне на Грей Куин-стрит представители новоиспеченных клубов выработали новые правила игры. Представитель одного из клубов изложил проект первого футбольного кодекса из девяти пунктов. Пункты эти были компромиссными: подразумевали игру и ногами и руками.

Но сторонники игры только ногами, согласившись для вида продолжать бурные дебаты, на следующем собрании — в Кембридже —выработали свой окончательный свод подлинно футбольных законов. 8 декабря 1863 г. эти законы вошли в силу. Три из тринадцати параграфов безоговорочно запрещали игрокам касаться мяча руками в самых различных ситуациях (даже вратарям). Так родился современный футбол. А приверженцы игры и руками и ногами выделились в новую ассоциацию — регбийную.

Лишь в 1871 г. голкиперы получили право играть руками в пределах вратарской площадки, а спустя еще 31 год — на всей штрафной площади.

Листая страницы истории, убеждаешься, что футбол в его современном виде рождением своим во многом обязан именно англичанам. Это они в 1878 г. дали права гражданства судейскому свистку (прежде арбитры подавали сигналы либо школьным звонком-колокольчиком, либо просто голосом). Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Все спорные вопросы на заре футбольной юности решали капитаны команд. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 г. “одели” в сети футбольные ворота.

Об игре в мяч, похожей на футбол, издавна знали и в нашей стране. Вот, к примеру, что еще в середине XIX века отмечал в “Очерках бурсы” писатель Н. Г. Помяловский: “На левой стороне двора около семидесяти человек играют в килу — кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка — при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города — назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею”.

Можно не сомневаться, что игры подобного рода — предки современного футбола. Даже в том, о чем нам “только что” поведал Н. Г. Помяловский, можно уловить это родство: игра велась кожаным мячом, команда на команду; цель игры — ногами загнать мяч в определенное место.

Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его “завозили” моряки-англичане, а в промышленные центры — иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве.

С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече — первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии — так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане.

Родоначальники футбола выиграли и три из четырех первых олимпийских турниров — в 1900, 1908и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга —14:0, 7 :0 и 11:0.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве — в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.

...Начало 20-х гг. было временем, когда англичане уже утратили былой перевес во встречах с командами континента. На Олимпийских играх 1920 г. они уступили норвежцам (1:3).

Этот турнир стал началом многолетней блестящей карьеры одного из выдающихся вратарей всех времен Рикардо Заморы, с именем которого связаны блестящие успехи сборной Испании.

Еще перед первой мировой войной больших успехов добилась сборная Венгрии, славившаяся прежде всего нападающими (сильнейшим среди них был Имре Шлоссер).

В те же годы отличились и футболисты Дании, уступившие на Олимпийских играх 1908 и 1912 гг. лишь англичанам и имевшие в своем активе победы над любительской сборной Англии. В датской команде той поры выдающуюся роль играл полузащитник Харальд Вор (выдающийся математик, брат знаменитого физика Нильса Бора, к тому же отменно защищавшего ворота футбольной сборной Дании).

Подступы к воротам сборной Италии оберегал тогда великолепный защитник (пожалуй, лучший в европейском футболе того времени) Ренцоде Векки.

Помимо названных команд в элиту европейского футбола входили сборные Бельгии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами 1920 г., а чехословацкие футболисты — второй командой этого турнира.

Олимпийские игры 1924 г. открыли футбольному миру Южную Америку: золотые медали победителей выиграли футболисты Уругвая, одолев югославов и американцев, французов, голландцев и швейцарцев.

Взгляните на футбольное поле во время матча. Игроки бегают и прыгают, падают и быстро встают, делают самые разнообразные движения ногами, руками, головой. Как обойтись тут без силы и выносливости, быстроты и ловкости, гибкости и расторопности! А сколько радости переполняет каждого, кому удается поразить ворота!

Думаем, что особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Действительно, если для игры в баскетбол, волейбол, теннис, хоккей нужны специальные площадки и довольно много всякого инвентаря и приспособлений, то для футбола достаточно любого кусочка пусть и не совсем ровной земли и всего лишь одного мяча, неважно какого —кожаного, резинового либо пластмассового.

Конечно, футбол захватывает не только радостью самих играющих, которым при помощи различных приемов все же удается подчинять непокорный поначалу мяч. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удается проявить очень много положительных качеств характера. Если же не быть смелым, настойчивыми терпеливым, не обладать волей, необходимой для ведения упорной борьбы, то ни о малейших победах не может быть и речи. Не проявил эти качества в непосредственном споре с соперником — значит уступил ему.

Очень важно и то, что спор этот ведется не в одиночку, а коллективно. Необходимость согласованных действий с товарищами по команде, помощи и взаимовыручки сближает вас, развивает желание отдать все силы и умение общему делу.

Привлекателен футбол и для зрителей. Когда вы смотрите игры высококлассных команд, наверняка не остаетесь равнодушными: футболисты ловко обводят друг друга, делают всевозможные финты или высоко взвиваются, ударяя с ходу по мячу ногой или головой. А какое удовольствие доставляют футболисты зрителям согласованностью действий! Разве можно остаться равнодушным, когда видишь, как умело взаимодействуют одиннадцать человек, каждый из которых имеет в игре разные задачи! Интересно и другое: каждая футбольная игра — это загадка.

Почему в футболе слабым иногда удается побеждать более сильных? Пожалуй, главным образом потому, что соревнующиеся в течение всей игры мешают друг другу проявлять мастерство. Иной раз сопротивление игроков команды, считающейся заметно слабее команды-соперницы, достигает такой степени, что сводит на нет возможность более сильных полностью проявить свои качества. Например, конькобежцы во время прохождения дистанции не становятся на пути друг друга, а бегут каждый по своей дорожке. Футболисты же встречаются с помехами на протяжении всей игры. Только захочет нападающий пробить по воротам, а откуда ни возьмись нога соперника, мешающая это сделать. А ведь выполнить тот или иной прием можно только в определенных условиях!

Вы в этом убедитесь, как только начнете практические занятия с мячом. Например: чтобы пробить по мячу или остановить мяч, нужно удобно расположить опорную ногу, коснуться бьющей ногой определенной части мяча. А цель соперника — все время этому мешать. В таких условиях очень важным становится не только техническое мастерство, но и умение преодолевать сопротивление.

Ведь, по существу, вся игра в футбол из того и состоит, что атакующим всеми силами мешают обороняющиеся. И исход борьбы в поединках складывается далеко не одинаково. В одной игре успеха добиваются те, кто лучше выполняет приемы наступления, в другой — те, кто умеет упорно сопротивляться. Потому никто никогда заранее не знает, как сложится борьба и тем более кто победит. Вот почему так стремятся любители футбола попасть на интересный матч, вот за что так любим футбол!

В футболе, как и в любом соревновании, побеждают более искусные. Такими искусными мастерами были полвека назад уругвайские футболисты, победившие на Олимпийских играх 1924 и 1928 гг. и на первом чемпионате мира в 1930 г.

В то время в европейских командах предпочтение отдавали рослыми сильным, умевшим быстро бегать и мощно бить по мячу. Защитники (их тогда было только два — передний и задний) славились силой ударов. В пятерке нападающих по краям чаще всего действовали самые быстрые, а в центре — футболист с мощным и точным ударом. Полусредние, или инсайды, распределяли мячи между крайними и центральными. Из трех полузащитников в центре играл футболист, завязывавший большинство комбинаций, а каждый крайний следил за “своим” крайним нападающим.

Уругвайцы, узнавшие футбол от англичан, но понявшие его по-своему, такой силой, как европейцы, не отличались. Зато они были более ловкими и более быстрыми. Каждый знал и умел выполнять множество игровых трюков: удары пяткой и резаные передачи, удары через себя в падении... Особенно поразило европейцев умение уругвайцев жонглировать мячом и передавать его друг другу с головы на голову даже в движении.

Спустя несколько лет, переняв у южноамериканских футболистов их высокую технику, европейцы дополнили ее добротной атлетической подготовкой. Особенно преуспели в этом игроки Италии и Испании, Венгрии, Австрии, Чехословакии. Неслучайно команды именно этих стран добились наибольших успехов в международных встречах в 30-е гг., а итальянцы дважды, в 1934 и 1938 гг. стали чемпионами мира.

На пути к первой победе в мировых первенствах итальянцы встретили упорное сопротивление испанской, австрийской и чехословацкой команд: испанцев они победили в результате двухдневной борьбы (1:1и1:0), а судьбу матчей Италия —Австрия и Италия — Чехословакия также решил один гол (соответственно 1:0 и 2:1).

В сборной Испании тех лет ворота по-прежнему защищал знаменитый Рикардо Замора. Вместе с ним на поле выходили Луис Регейро, Луис Ирарогорри, Исидро Лангара, Гильермо Горостиса, которые три года спустя в составе сборной Басконии демонстрировали высокий класс и на стадионах СССР, победив в большинстве встреч.

Безопасность ворот чехословацкой команды обеспечивал тогда не менее знаменитый, чем Замора, Франтишек Планичка, а в линии нападения блистали мастерством отличные форварды Олдржих Неедлы и Антонин Пуч.

Особо стоит сказать об австрийской сборной — знаменитом “вундертиме” (“чудо команде”) конца20-х и начала 30-х гг.,— показывавшей исключительно изящный, артистичный футбол (так называемые венские кружева) и одновременно славившейся высокой результативностью. В 1928—1934 гг. эта команда добилась положительного баланса во встречах почти со всеми сильнейшими командами Европы (Италии, Чехословакии, Венгрии, Шотландии, Германии) и лишь один гол уступила англичанам (0:0 в 1930 г., 3:4 в1932-м). Из звезд австрийского футбола тех лет заслуживают быть названными и сегодня вратарь Платцер, защитники Цизар и Сеста, нападающие Бицан и прозванный “Моцартом футбола” Синделяр.

Но на чемпионате мира 1934 г. чуть сильнее остальных все же оказалась сборная Италии, в составе которой выступали бывшие аргентинцы Монти и Орси.

Начало и середина 30-х гг. стали временем возрождения былой славы английского футбола. В арсенале родоначальников этой игры появилось грозное оружие — система “дубль-вэ”. Престиж футбола Англии защищали такие мастера, как Дин, Бэстин, Хэпгуд, Дрейк. В 1934 г. в составе сборной страны дебютировал 19-летний правый крайний Стэнли Мэтьюз, вошедший в историю мирового футбола как личность легендарная...

В нашей стране футбол в эти годы тоже развивается бурно. Еще в 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-хи начало 40-х гг.— время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футбольному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы, то футболисты Чехословакии и голландцы, то шведы и югославы. Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стэнли Мэтьюза и Томми Лаутона, итальянцев Валентине Маццолы и Сильвио Пиолы, шведов Гуннара Грена и Гуннара Нордаля, югославов Степана Бобека и Райко Митича, венгров Дьюлы Силади и Нандора Хидегкути.

Период бурного расцвета переживал в эти годы атакующий футбол и в СССР. Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бескови Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Демин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 г. шведов и югославов, а также болгар румын, валлийцев и венгров.

Советский футбол высоко котировался на европейской арене, несмотря на то что еще не настало время возрождения сборной СССР.

В те же годы в чемпионатах Южной Америки трижды (в 1946—1948 гг.) побеждали аргентинцы, а в канун очередного чемпионата мира, который должен был состояться в Бразилии, лучшими стали будущие организаторы мирового первенства. Особенно сильна была линия атаки бразильцев, где выделялись центрфорвард Адемир (его и посей день включают в символическую сборную страны всех времен), и инсайды Зизиньо и Жанр, вратарь Барбоса и центральный защитник Данило.

Фаворитами выходили бразильцы и на финальный матч чемпионата мира 1950 г. Все говорило тогда за них: и крупные победы в предыдущих матчах, и родные стены, и новая тактика игры (“с четырьмя защитниками”), которую, как оказалось на деле, бразильцы впервые применили не в 1958 г., а восемью годами ранее. Но чемпионом мира во второй раз стала команда Уругвая, ведомая выдающимся стратегом Хуаном Скьяффино.

Правда, победа южноамериканцев не оставляла ощущения полной, безоговорочной: ведь в чемпионате мира не участвовали две сильнейшие команды Европы 1950 г. По-видимому, сборные Венгрии и Австрии (в составе которых играли известные всему миру Дьюла Грошич, Иожеф Божик, Нандор Хидегкути и Вальтер Земан, Эрнст Хаппель, Герхард Ханаппи и Эрнст Оцвирк), участвуй они в чемпионате мира, защитили бы честь европейского футбола на стадионах Бразилии более достойно.

Сборная Венгрии вскоре доказала это на деле — стала в 1952 г. олимпийским чемпионом и победила в 33 матчах почти все лучшие команды мира, лишь пять сыграв вничью и два проиграв (в 1952 г. сборной Москвы — 1 : 2 и в финале первенства мира 1954 г. сборной ФРГ — 2:3). Такого достижения не знала ни одна команда земного шара после гегемонии англичан в начале века! Неслучайно сборную Венгрии первой половины 50-х специалисты футбола называли командой мечты, а ее игроков — чудо футболистами...

Конец 50-х и 60-е гг. вошли в историю футбола как незабываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых школ. Оборона одерживала верх над атакой, и вновь торжествовала атака. Несколько маленьких революций пережила тактика. И на фоне всего этого блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфреде ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Копа и Жюст Фонтэн, Полеи Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Иозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Вене и Флориан Альберт, Джачинто Факкеттии Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберте...

В 1956 г. олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сборной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинскийи Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нет-то, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Воинов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин, Слава Метревели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира — футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии. До полного триумфа в эти четыре года к выигрышу двух почетнейших титулов (олимпийского и европейского чемпионов) хотелось бы завоевать и титул чемпиона мира, но...

Лучшими из лучших в это время были все-таки футболисты сборной Бразилии. Трижды — в 1958, 1962и 1970 гг.— выигрывали они главный приз чемпионата мира — “Золотую богиню Нике”, завоевав этот приз навечно. Их победы были настоящим праздником футбола —игры яркой, блещущей остроумием и артистизмом.

Но и к корифеям подкрадываются неудачи. На первенстве мира1974 г. бразильцы, выступая без великого Поле, сдали чемпионские полномочия. На очередное четырехлетие троном во второй раз завладели — после 20-летнего перерыва —футболисты сборной ФРГ. Помогли им не столько “родные стены” (чемпионат проходил в городах ФРГ), сколько прежде всего высокое мастерство всех игроков команды. И все же заслуживают быть отмеченными персонально ее капитан — центральный защитник Франц Беккенбауэри главный бомбардир — центрфорвард Герд Мюллер. Отлично выступили и голландцы, занявшие второе место. В их рядах выделялся центральный нападающий Йохан Круифф. Второго большого успеха (после победы на олимпийском турнире 1972 г.) добились поляки, занявшие на этот раз 3-е место. Превосходно играли их полузащитник Казимеж Дейна и правый крайний нападающий Гжегож Лято.

На следующий год вновь заставили говорить о себе наши футболисты: киевское “Динамо” победило в одном из крупнейших международных турниров — розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран.

Кубком европейских чемпионов завладела мюнхенская “Бавария” (вновь лучше других играли в ней Беккенбауэр и Мюллер).

С 1974 г. обладатели Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в решающем матче между собой оспаривают Суперкубок. Первый клуб, удостоенный чести завладеть этим призом, - “Аякс” из голландского города Амстердам. А второй – киевское “Динамо”, победившее знаменитую “Баварию”.

1976 год принес первую Олимпийскую победу футболистам ГДР. В полуфинале они обыграли сборную СССР, а в финале – поляков, носящих звание олимпийских чемпионов 1972 г. В сборной ГДР отличились в том турнире вратарь Юрген Крой и защитник Юрген Дернер, насчет которого было записано 4 гола (больше, чем он, забил лишь центрфорвард польской сборной Анджей Шармах). Сборная СССР, как и четыре года назад, получила бронзовые медали, победив в матче за 3-е место бразильцев.

В том же, 1976 г. проводилось очередное первенство Европы. Героями его стали футболисты Чехословакии, победившие обоих финалистов Х чемпионата мира — сборные Голландии (в полуфинале) и ФРГ (в финале). А в четвертьфинальном матче будущим победителям первенства уступили футболисты СССР.

В 1977 г. в Тунисе состоялся первый чемпионат мира среди юниоров (игроков до 19 лет), в котором приняли участие 16 национальных сборных. Открыли список чемпионов юные футболисты СССР, среди которых были хорошо известные сейчас Вагиз Хидиятуллин и Владимир Бессонов, Сергей Балтача и Андрей Баль, Виктор Каплун, Валерий Петраков и Валерий Новиков.

1978 г. дал футбольному миру нового чемпиона мира. Победителями в споре лучших впервые стали аргентинцы, победившие в финале голландцев.

Аргентинские футболисты добились большого успеха и в 1979 г.: впервые победили в юниорском чемпионате мира (втором по счету), переиграв в финале первых чемпионов – юниоров СССР.

В 1980 г. самых крупных футбольных турниров было два. Первый — чемпионат Европы — проходил в июне в Италии. После восьмилетнего перерыва победителями первенства континента стали футболисты сборной ФРГ, в очередной раз показавшие превосходную игру. Особенно отличились в западногерманской команде Бернд Шустер, Карл-Хайнц Румменигге и Ханс Мюллер.

Вторым крупнейшим в году соревнованием футболистов стал олимпийский турнир в Москве. Лавры чемпионов Олимпиады впервые завоевали чехословацкие футболисты (на чемпионате Европы они заняли3-е место). Наша сборная в третий раз подряд получила бронзовые награды.

1982 г. принес третью победу в чемпионате мира футболистам Италии, в атаке которых отличился Пасло Росси. В числе побежденных ими были сборные Бразилии и Аргентины. Росси получил в том же году и “Золотой мяч” — приз лучшему футболисту Европы.

Однако спустя два года, на чемпионате Европы, сильнейшей была другая команда — сборная Франции, а лучшим игроком континента стал ее лидер — Мишель Платини (он же был признан лучшим игроком Европы в 1983 и в 1985 гг.).

1986 г... Во второй раз завоевали Кубок обладателей европейских кубков динамовцы Киева, а один из них — Игорь Беланов — получил “Золотой мяч”. На чемпионате мира в Мексике сильнейшей командой, как и в 1978 г., стала сборная Аргентины. Лучшим футболистом года был признан аргентинец Диего Марадона.

Итак, можно сделать вывод о том, что футбол одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому.

**2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал.Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX - начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие).Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но, сегодня это явление имеет место быть. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: "Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики". За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

**3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Статья 26. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

(в ред. Федерального закона от 07.05.2010 N 82-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

4. Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

(в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 413-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

5. Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

6. Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

7.Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является вне соревновательным периодом.

8. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1) проведение допинг-контроля;

2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

(в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

9. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

1) утверждает общероссийские антидопинговые правила;

2) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

3) утверждает порядок проведения допинг-контроля;

4) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, предусмотренных пунктами 1 - 6 части 10 настоящей статьи;

5) осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

10. Общероссийские спортивные федерации в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) опубликовывать в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещать на своих официальных сайтах в сети Интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

2) предоставлять в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую общероссийской антидопинговой организации информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

3) уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

4) содействовать в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

5) применять санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

6) информировать о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, общероссийскую антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

7) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

11. Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

2) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

**4.Основы спортивной подготовки**

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объе­ма и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, эта­пов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии дан­ного процесса, во время которых тренировочный процесс пре­терпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Человек с его анатомическим строением, физиологическим и психическими особенностями представляет собой высший этап эволюции органического мира. Соответственно, он имеет наиболее эволюционно развитые органы и системы органов.

Анатомия изучает строение тела и его отдельных частей и органов. Знание анатомии необходимо для изучения физиологии, поэтому изучение анатомии должно предшествовать изучению физиологии.

Физиология изучает течение жизненных процессов на уровне всего организма, отдельных органов и систем органов, а также на уровне отдельных клеток и молекул. На современном этапе развития физиологии она вновь объединяется с науками, когда-то отделившимися от неё: биохимией, молекулярной биологией, цитологией и гистологией.

В процессе эволюции многоклеточных организмов произошла дифференциация клеток, т.е. появились клетки различных размеров, формы, строения и функций. Из одинаково дифференцированных клеток образуются ткани, характерное свойство которых - структурное объединение, морфологическая и функциональная общность и взаимодействие клеток. Различные ткани специализированы по функциям. Так, характерным свойством мышечной ткани является сократимость; нервной ткани - передача возбуждения и т. д.

Органы

Несколько тканей, объединенных в определенный комплекс, образуют орган (почка, глаз, желудок и т.п.). Орган представляет собой часть тела, которая занимает в нём постоянное положение, имеет определённое строение и форму и выполняет одну или несколько функций.

Орган состоит из нескольких видов тканей, но одна из них преобладает и определяет его главную, ведущую функцию. В мышце, например, такой тканью является мышечная.

Органы представляют собой рабочие аппараты организма, специализированные на выполнение сложных видов деятельности, необходимых для существования целостного организма. Сердце, например, выполняет функцию насоса, перекачивающего кровь из вен в артерии; почки - функцию выделения из организма конечных продуктов обмена веществ и воды; костный мозг - функцию кроветворения и т.д. В теле человека имеется много органов, но каждый из них является частью целостного организма.

Системы органов

Несколько органов, совместно выполняющих определённую функцию, образуют систему органов.

Системы органов - это анатомические и функциональные объединения нескольких органов, участвующих в выполнении какого-либо сложного вида деятельности.

Системы органов:

1. Пищеварительная (ротовая полость, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка, пищеварительные железы).

2. Дыхательная (легкие, воздухоносные пути - рот, гортань, трахеи, бронхи).

3. Кровеносная (седречно-сосудистая).

4. Нервная (Центральная нервная система, отходящие волокна нервов, вегетативная нервная система, органы чувств).

5. Выделительная (почки, мочевой пузырь).

6. Эндокринная (железы внутренней секреции - щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа (инсулин), надпочечники, половые железы, гипофиз, эпифиз).

7. Опорно-двигательная (костно-мышечная - скелет, прикреплённая к нему мускулатура, связки).

8. Лимфатическая (лимфоузлы, лимфатические сосуды, вилочковая железа - тимус, селезёнка).

9. Половая (внутренние и наружные половые органы - яичники (яйцеклетка), матка, влагалище, грудные млечные железы, яички, предстательная железа, половой член).

10. Иммунная (красный костный мозг в окончаниях трубчатых костей + лимфоузлы + селезёнка + тимус (вилочковая железа) - главные органы иммунной системы).

11. Покровная (покровы тела).

Общие представления о процессах роста и развития. Основные отличия детского организма от взрослого

Принципиальные отличия ребёнка от взрослого:

1) незрелость организма, его клеток, органов и систем органов;

2) уменьшенный рост (уменьшенные размеры тела и массы тела);

3) интенсивные процессы обмена веществ с преобладанием анаболизма;

4) интенсивные процессы роста;

5) пониженная устойчивость к вредным факторам внешней среды;

6) улучшенная адаптация (приспособление) к новой среде;

7) недоразвитая половая система - дети не могут размножаться.

Периодизация возраста

1. Младенчество (до 1 года).

2. Преддошкольный период (1-3 лет).

3. Дошкольный (3-7 лет).

4. Младший школьный (7-11-12 лет).

5. Средний школьный (11-12-15 лет).

6. Старший школьный (15-17-18 лет).

7. Зрелость. В 18 лет наступает физиологическая зрелость; биологическая зрелость наступает с 13 лет; полная физическая зрелость у женщин наступает в 20 лет, а у мужчин в 21-25 лет. Гражданская (социальная) зрелость в нашей стране наступает в 18 лет, а в странах Запада - в 21 год. Психическая (духовная) зрелость наступает после 40 лет.

Возрастные изменения, показатели развития

1. Длина тела

Это наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме и в какой-то мере уровень его зрелости.

Длина тела новорожденного ребенка колеблется от 46 до 56 см. Принято считать, что если новорожденный ребенок имеет длину тела 45 см и менее, то он недоношен.

Длина тела у детей первого года жизни определяется с учетом ежемесячного ее увеличения. В первом квартале жизни ежемесячная прибавка длины тела составляет 3 см, во втором — 2,5, в третьем — 1,5, в четвертом — 1 см. Общая прибавка длины тела за 1-й год — 25 см.

За 2-й и 3-й годы жизни прибавки длины тела составляют соответственно по 12—13 и 7—8 см.

Длина тела у детей от 2 до 15 лет вычисляется также по формулам, предложенным И. М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977). Длина тела детей в 8 лет принимается за 130 см, на каждый недостающий год от 130 см отнимается 7 см, а на каждый превышающий год прибавляется 5 см.

2. Масса тела

Масса тела в отличие от длины является более изменчивым показателем, который сравнительно быстро реагирует и изменяется под влиянием различных причин экзо- (внешнего) и эндогенного (внутреннего) характера. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки.

Масса тела новорожденного составляет в среднем около 3,5 кг. Новорожденные массой 2500 г и меньше считаются недоношенными или родившимися с внутриутробной гипотрофией. Дети, родившиеся с массой тела 4000 г и более, рассматриваются как крупные.

В качестве критерия зрелости новорожденного ребенка используется массо-ростовой коэффициент, который в норме составляет 60—80. Если его величина ниже 60 — это свидетельствует в пользу врожденной гипотрофии, а если выше 80 — врожденной паратрофии.

После рождения в течение 4—5 дней жизни у ребенка происходит потеря массы тела в пределах 5—8 % от исходной, то есть 150—300 г (физиологическое падение массы тела). Затем масса тела начинает повышаться и около 8—10-го дня достигает первоначального уровня. Снижение массы тела более чем на 300 г нельзя считать физиологическим. Основная причина физиологического падения массы тела — прежде всего недостаточное введение в первые дни после рождения младенца воды и пищи. Имеет значение потеря массы тела в связи с выделением через кожу и легкие воды, а также первородного кала, мочи.

Следует учитывать, что у детей 1-го года жизни увеличение длины тела на 1 см, как правило, сопровождается прибавкой массы тела на 280—320 г. При расчете массы тела детей 1-го года жизни с массой при рождении 2500—3000 г за исходный показатель принимается 3000 г. Скорость нарастания массы тела детей после года значительно замедляется.

Масса тела у детей старше года определяется по формулам, предложенным И, М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977).

Масса тела ребенка в 5 лет принимается за 19 кг; на каждый недостающий год до 5 лет вычитается 2 кг, а на каждый последующий год прибавляется 3 кг. Для оценки массы тела детей дошкольного и школьного возраста в качестве возрастных норм все шире используются двухмерные центильные шкалы массы тела при различной длине тела, построенные на оценке массы тела по длине тела внутри возрастно-половых групп.

3. Окружность головы

Окружность головы у ребёнка при рождении в среднем составляет 34-36 см.

Она особенно интенсивно увеличивается в первый год жизни, составляя к году 46-47 см. В первые 3 месяца жизни ежемесячный прирост окружности головы составляет 2 см, в возрасте 3-6 месяцев — 1 см, в течение второго полугодия жизни - 0,5 см.

К 6 годам окружность головы увеличивается до 50,5-51 см, к 14-15 годам - до 53-56 см. У мальчиков величина ее несколько больше, чем у девочек.

2. Дети от 2 до 15 лет: окружность головы в 5 лет принимается за 50 см; на каждый недостающий год следует вычесть 1 см, а на каждый превышающий год прибавить 0,6 см.

Контроль за изменением окружности головы детей первых трех лет жизни является важным компонентом врачебной деятельности при оценке физического развития ребенка. Изменения окружности головы отражают общие закономерности биологического развития ребенка, в частности церебральный тип роста, а также развитие ряда патологических состояний (микро- и гидроцефалии).

Почему такое значение придаётся окружности головы ребёнка? Дело в том, что ребёнок рождается уже с полным набором нейронов, таким же, как у взрослого. А вот вес его мозга составляет всего лишь 1/4 от мозга взрослого человека. Можно сделать вывод, что увеличение веса мозга происходит за счет образования новых связей нейронов между собой, а также за счёт увеличения числа глиальных клеток. Рост головы отражает эти важные процессы развития мозга.

4. Окружность груди

Окружность груди при рождении в среднем составляет 32—35 см.

На первом году жизни она увеличивается ежемесячно на 1,2—1,3 см, составляя к году 47—48 см.

К 5 годам окружность груди увеличивается до 55 см, к 10 — до 65 см.

Окружность груди — важный показатель, отражающий степень развития грудной клетки, мышечного аппарата, подкожного жирового слоя на груди, который тесно коррелирует с функциональными показателями дыхательной системы.

5. Поверхность тела

Поверхность тела является одним из важнейших показателей физического развития. Этот признак помогает оценить не только морфологическое, но и функциональное состояние организма. Она имеет тесную корреляционную взаимосвязь с рядом физиологических функций организма. Показатели функционального состояния кровообращения, внешнего дыхания, почек тесно связаны с таким показателем, как поверхность тела. Отдельные медикаменты также следует назначать в соответствии с этим фактором.

Вычисляется поверхность тела обычно по номограмме с учетом длины и массы тела. Известно, что поверхность тела ребенка, приходящаяся на 1 кг его массы, у новорожденного в три, а у годовалого в два раза больше, чем у взрослого.

6. Половое созревание

Оценка степени полового созревания важна для определения уровня развития ребёнка.

Степень полового созревания ребенка является одним из наиболее надежных показателей биологической зрелости. В повседневной практике она оценивается чаще всего по выраженности вторичных половых признаков.

**6.Гигиенические знания, умения и навыки**

Несовместимость занятий спортом с курением, употреблением алкоголя, наркотиков. Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка» на весь день. Правила проведения утренней гимнастики. Закаливание. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, последовательность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила купания в открытых водоемах. Требования к рабочей позе при различных видах умственного и физического труда. Привычки, отрицательно влияющие на формирование правильной осанки: неправильное положение корпуса во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, работы на компьютере, ношение тяжестей в одной руке. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за кожей. Борьба с угревой сыпью. Меры сохранения здоровых зубов и десен. Чистота одежды и обуви. Подбор одежды в соответствии с видом деятельности и погодой. Одежда и занятия спортом. Признаки инфекционных заболеваний. Основные пути передачи инфекционных заболеваний: контактно-бытовой, воздушно-капельный, пищевой, водный, половой, внутриутробный, с помощью переносчиков (насекомых, животных). Как уберечься от инфекционных заболеваний.

Сон, гигиена сна, значение его продолжительности для здоровья детей. Физиология сна

Согласно представлениям И.П. Павлова, сон по своей физиологической сущности является торможением, распространившимся по коре и подкорковым образованиям мозга. При этом активный сон развивается под влиянием тормозных условных раздражителей, а пассивный - при ограничении потока афферентных импульсов в кору больших полушарий головного мозга.

Наступление сна связывают с возбуждением структур, расположенных в области таламуса. Эти структуры подавляют активность ретикулярной функции.

Во время сна меняется физиологическая активность организма. У спящего человека расслабляется мускулатура и, если человек засыпает сидя, его голова опускается на грудь, туловище сползает с сиденья, снижаются кожная чувствительность, зрение, слух, обоняние, условные рефлексы заторможены. Дыхание у спящего человека редкое, обмен веществ, величина кровяного давления, частота сердечных сокращений снижены.

У взрослых людей быстрый сон составляет до 25% от общего периода сна, а у новорожденных - 65/85%.

О природе и значении сновидений высказано много гипотез. Сторонники одной из гипотез считают, что сновидения связаны с психологической защитой организма от травмирующих факторов. Сновидения позволяют нам эмоционально разрядиться, отреагировать на обстоятельства, на которые мы не смогли должным образом ответить в состоянии бодрствования.

Непосредственно перед отходом ко сну не рекомендуется чтение, напряжённая умственная работа, подвижные шумные игры и развлечения. Всё это возбуждаёт нервную систему и препятствует своевременную засыпанию, ведёт к поверхностному, неглубокому сну.

**7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;**

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Под закаливанием необходимо понимать повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению, а также к другим климатическим условиям.

Слово «закаливание» в данном случае применяется по аналогии с явлениями, наблюдаемыми в железе, стали при их сильном нагревании и последующем резком охлаждении, придающем им большую стойкость и твердость. Нечто подобное происходит и с организмом человека, который в результате закаливающих процедур приобретает способность противостоять неблагоприятным природным факторам.

Закаленный человек – это тот человек, который сознательно приучил себя переносить холод, жару и другие неблагоприятные природные условия, развив соответствующую способность организма успешно противостоять им.

В связи с закаливанием организма важно понять то, что в нем от природы заложены особые механизмы, которые при соответствующей активации вырабатывают устойчивость организма к неблагоприятным природным условиям. Но если их не задействовать, то они так и находятся в потенциальном, свернутом состоянии. Закаленный человек от незакаленного отличается тем, что закаленный умело развил приспособительные механизмы организма к холоду, жаре и т.д., довел их до совершенства, а незакаленный этого не сделал и остался беззащитен.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов:

· постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

· систематичность (эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов);

· комплексность (наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы – солнце, воздух и вода будут использоваться в комплексе);

- учет индивидуальных особенностей (при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное, - возраст, пол, состояние здоровья).

Вышеуказанные принципы закаливания объективны для всех возрастных групп и всех слоев населения.

При занятии закаливанием, крайне важно знать реакции своего организма на проводимые процедуры.

Величина реакции изменяется в зависимости от характера закаливающей процедуры, а также от сил организма, обстоятельств и способа применения. Получение правильной ответной реакции организма на заливающую процедуру – основная задача для каждого практикующего закаливание. И здесь многое зависит от величины раздражения, его продолжительности, локализации и чувствительности человека.

Реакция организма на закаливающую процедуру оценивается из субъективных и объективных симптомов: хорошее самочувствие, приятное чувство теплоты после бывшего озноба, приподнятое настроение, увеличение работоспособности – субъективные признаки; одновременное расширение сосудов, отдача теплоты и скорее разогревание – вот наиболее легко видимые реакции организма.

Реакция может быть различна, в зависимости от температуры, в которой тело было до охлаждения, и она тем интенсивнее, чем горячее было тело до приложения холодной воды. На этом основании перед закаливающей процедурой, отнимающей тепло, применяем другую, приносящую тепло, - горячий душ.

Таким образом, разогревание тела перед применением холодового воздействия есть самый главный фактор закаливания. Успех закаливающих процедур будет более выражен, если:

1. Чем больше, в известных границах, понижение температуры во время закаливающей процедуры, тем сильнее ответная реакция со стороны организма.

2. Чем быстрее и энергичнее происходит отнятие тепла, тем быстрее происходит вторичное поднятие температуры. Долго длящееся, постепенное отнятие тепла имеет следствием более медленную и менее интенсивную реакцию, чем короткое охлаждение водой низкой температуры.

3. Состояние телесной теплоты до охлаждения влияет на ответное повышение температуры организмом. Предварительно разогретый организм человека реагирует сильнее холодного.

4. Соединение холода вместе с механическим воздействием усиливает ответную реакцию организма. Излишнее охлаждение вызывает в организме разрушительный стресс, что проявляется в лихорадочном состоянием и зябкостью (в крайнем случае обмороком) после проведения закаливающей процедуры.

5. Поведение закаливающегося после отнятия тепла влияет на быстроту появления реакции: пассивность ее замедляет, а движение усиливают и ускоряют.

Основным признаком правильности приема закаливающей процедуры является получение быстрой и совершенной ответной реакции со стороны организма. Тогда закаляющийся будет избавлен от всякого риска и нежелательных осложнений.

6. Рекомендуется начинать любое закаливание так, чтобы возникли слабые или средние ответные реакции организма, которые укрепят организм, а не ослабят по принципу разрушительного стресса. Даже П. Иванов начинал свою закалку-тренировку постепенно и осторожно, приучая организм к перенесению все более и более жесткого и сильного холодового воздействия.

Описание закаливающих процедур

Среди наиболее любимых и хорошо распространенных процедур находятся две – обливание холодной водой или купание в естественном водоеме и парная или сауна. Но прежде, чем приступить к их описанию, дадим две «мягкие» закаливающие процедуры, которые помогут подготовиться к более серьезным процедурам.

Частичное обтирание. Эта процедура наиболее «мягкая» из всех водных, сама по себе хорошо служит для закаливания организма и для определения реакции организма на холодную воду.

Частичное обтирание отнимает мало тепла, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодовую нагрузку на организм.

Выполнение. Человек стоит, достаточно согретый предварительным разогреванием, совершенно голый. В ладонь наливается столько воды, сколько на ней может поместиться, и этой водой с силой обрызгивается обнаженная часть тела. Затем этою рукой сильно трут взад и вперед по смоченной поверхности, до полного ее высыхания. Начиная с груди, переходят на живот, ноги и руки. Спину можно смочить мокрым полотенцем и им же хорошенько ее растереть.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т.д.

Это обтирание полезно для возбуждения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах.

Общее обтирание. Общее обтирание является более сильной процедурой, чем предыдущая. Она выполняется так: берется простыня из грубого холста, длиною в 2-3 метра и смачивается в воде, температура которой 15-12 градусов, немного выжимается и обматывается под мышками. Человек садится на стул и начинает энергично растирать свое тело через мокрую простыню.

Продолжительность всей процедуры не должна превышать 3-5 минут и должна заканчиваться тотчас же, как все тело станет теплым на ощупь. Можно попросить кого-либо, чтобы он дополнительно помогал в растирании тела.

Общее обтирание хорошо подходит для лиц, имеющих избыточный вес со слабым обменом веществ.

А теперь поговорим о более серьезном виде закаливания.

Обливание. Вы можете обливаться (купаться) прохладной или холодной водой у себя дома под душем, на улице из ведра и т.п.

Лучшее время для этой процедуры – утро (сразу после пробуждения) и вечер – примерно за 2,5-3 часа до сна.

Если вы замерзли, то обязательно необходимо разогреться до появления теплоты во всем теле (но не до пота).

После этого берете ведро или два воды, становитесь обнаженными в душ или садитесь в ванну и плавно выливаете воду себе на голову, лицо, спину и грудь. Вся процедура обливания занимает 2-3 секунды.

Если вы обливаетесь на улице, то все это проделываете стоя. Обливаться лучше всего стоя на траве или твердом покрытии, чтобы грязные брызги не попадали на ноги. Хорошо перед обливанием сделать 2-3 «вдоха жизни».

Если вы предпочитаете купание, то набираете столько воды, чтобы она полностью покрыла ваше тело. Полностью раздевшись, делаете медленный плавный вдох и погружаетесь в воду. Просто приседаете, затем ложитесь и погружаете голову. Женщинам, чтобы не мочить волосы, можно погружаться по шею, а в последующем умыть лицо и шею этой же водой. Вся процедура погружения занимает не более 10-15 секунд.

Лучше всего купаться (не более 1 минуты) в любом естественном водоеме (река, озеро, пруд, море, в крайнем случае, бассейн с холодной водой). Входить в воду надо как можно скорее, а лучше всего прыгнуть с мостика вниз головой. На этом купание в естественном водоеме можно закончить.

Вытираться сразу не надо, а лучше одеться в банный халат и зайти в теплое помещение. Помните – вы должны почувствовать ожог, а затем приятное тепло и бодрость во всем организме. Никакого охлаждения и озноба после проведения этой процедуры не должно быть.Эта процедура позволит вашей воде в организме перейти в состояние паравод и сохранять эти свойства около 12 часов. Помимо закаливающего эффекта эта процедура обладает значительной лечебной силой.

Зимние купания – «моржевание». 19 января каждого года вода во всех водоемах делается уникальной. Если ее набрать, то она может весьма долго стоять не портясь.

Если вы желаете выполнять зимние купания, то должны вписаться в природный ритм. А именно – купайтесь летом, потом осенью и наконец – зимой.

По мере общего похолодания время пребывания в воде ограничиваете все больше и больше. Например, если вы летом плавали по 20-30 минут в реке, то осенью – 5-10 минут, а зимой – 1-3.

Любители зимнего плавания должны заниматься своей подготовкой круглый год. Лето использовать в основном для общефизического развития и для начального закаливания, осень – для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зиму – для плавания в ледяной воде.

Период подготовки будущих «моржей» к зимнему плаванию продолжается с июня по октябрь и проводится последовательно в теплой и холодной воде.

Октябрь встречает будущих «моржей» холодными дождями, пронизывающими ветрами, по утрам трава все чаще покрывается серебристым инеем. Температура воды понижается на 7-8 градусов по сравнению с сентябрьской, опускаясь к концу месяца до 3-4 градусов. В этот период требования к организации занятий и правильному определению индивидуальных холодовых нагрузок должны быть очень высокими.

Перед купанием хорошенько разогрейтесь, но не до пота. Входите в воду сразу, а лучше ныряйте. После купания сделайте все, чтобы вы согрелись, а лучше зайдите в теплое помещение.

Купаться лучше всего 2-3 раза в неделю. Раз в неделю как минимум посещайте парную.

«Снежное пробуждение». Снежное пробуждение организма заключается в том, что, когда выпадает первый пушистый снег, он в снежинках запасает, конденсирует огромное количество энергии. Когда человек в обнаженном виде ложится в такой снег, набрасывает его на себя сверху – «закапывается».

При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение холодовых рецепторов кожи, которое резко активирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодовой ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега проявляется другой. Снег тает – разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется – активизируется и структуризируется. Охлаждение плазменного тела дает сжатие его, в результате чего появляются мощные импульсные токи. Все это дает такой эффект, с которым ничто не сравнимо.

Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

Компрессы из снега. Процедура занимает около 8 минут и дает прекрасный эффект – кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Делается это так. Наберите полную пригоршню чистого снега, заверните его в салфетку, концы которой надо закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно прикладывают к лицу и шее. Не забывайте про верхние веки и подбородок. Прикладывайте до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можно делать рано утром, когда проснетесь, такие компрессы очень полезны.

Эту процедуру можно усилить, если использовать после снега горячий компресс на лицо и так повторять 2-3 раза. Кожа лица действительно станет здоровой, розовой, упруго.

Закаливание носоглотки. Носоглотка весьма чувствительна к холоду. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от воздействия холодного воздуха при дыхании. Для закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой и обтирание шеи. Полоскание горла следует начинать с температуры воды 27-28 градусов, постепенно доводя до 2-4 градусов. В сильный мороз кончик языка следует прижимать к внутренней поверхности зубов. При вдохе холодный воздух, обтекая язык, будет нагреваться от него и от щек, это уменьшит охлаждение миндалин и горла. Хорошим средством закаливания носоглотки является мороженое, хотя с точки зрения рационального питания увлекаться им не следует.

Обливание стоп и контрастные ножные ванны. Обливание стоп производится следующим образом. Опущенные в таз ноги обливаются водой с начальной температурой 28-30 градусов, конечная температура воды – не ниже 1-2 градусов. После процедуры ноги тщательно вытираются досуха, особенно между пальцами. Рекомендуется проводить обливание стоп утром, а вечером не позже чем за 1 ч до отхода ко сну.

Хождение босиком. Исследования физиологов показали, что на подошвенной части стопы расположено большое количество рецепторов, имеющих связь с органами и тканями организма.

Хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Зимой, ранней весной и поздней осенью рекомендуется ходить босиком дома. При высокой степени закаленности – по инею и даже по снегу. Полезно хождение босиком по песку, рыхлой земле, по лужам после дождя.

Ходить босиком, кроме закаливающего эффекта, надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы стопы, и является хорошим методом профилактики соматических и простудных заболеваний.

Аквааэробика. Учитывая многогранное значение кожи для жизнедеятельности всего организма и выполнение ею ряда существенных функций – защитной, бактерицидной, выделительной, дыхательной, энергетической, рецепторной, а также физико-химические свойства воды – давление и выталкивающую силу, температуру, теплопроводность, можно констатировать, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело, и ее можно рассматривать в качестве альтернативного терапевтического средства.

Характерно, что физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения и эффекты, нежели таковые на суше. При выполнении физических упражнений в воде необходимо преодолевать ее постоянное сопротивление. Во время тренировки оказываются задействованными все мышцы тела, даже антагонисты, получая большую многоплановую нагрузку.

При занятиях человека аквааэробикой вода превращается для него в хорошего массажиста. Благодаря ее давлению кожа, сосуды, соединительные ткани, подкожно-жировая клетчатка получают эффективный массаж, что является прекрасной профилактикой ожирения и коррекцией целлюлита.

Аквааэробика позволяет каждому выбирать свой уровень нагрузки, в воде не приходится потеть и нет чувства обессиливающей усталости.

Аквааэробика способствует поддержанию физической формы, особенно оптимальной массы тела. Сбросить лишние килограммы путем аквааэробики в 7-14 раз эффективнее, чем на суше. Одно занятие в воде приравнивается к трем занятиям в зале. Для большей эффективности занятий лучше проводить их на глубокой воде, а для увеличения сопротивляемости на ноги надевать ласты, а на руки – специальные перчатки с перепонками. Оптимальная глубина для тренировок - 1,5-2 м.

Парная процедура. Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

1) Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Покушайте легко – овощи, фрукты, легкую кашку.

2) Лучше париться утром, т.е. после 9-10 часов. Организм отдохнул во время сна, полон сил, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую нагрузку на сердце. Знайте, парная – это своего рода тренировка, которая действительно может заменять физическую нагрузку.

3) Приучайте себя к жару постепенно, не взбирайтесь сразу на верхний полок. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4) Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с холодной водой, а затем прибавьте постепенно более горячей воды. Так 10-15 минут. После того, как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5) В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытритесь полотенцем насухо – влага препятствует потоотделению – и заходите.

6) Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего ороговевшего слоя.

7) Войдя в баню, 3-4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Итак, поза в парной лежачая либо сидячая по-турецки.

8) Выйдя из парной, постойте под душем с теплой, а затем прохладной водой. Можно резко на 5-10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником? Веники бывают в основном березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего их летучие вещества проникают в тело и благотворно влияют на него.

Смысл париться с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам – от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот только после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а ладонью другой прижимаете листву к телу.

Теперь разберем, в чем разница между сухим паром и влажным.

В бане с сухим паром гораздо сильнее осуществляется потоотделение. Горячий, сухой пар – это сильный Ян, который в организме порождает свою противоположность – Инь, т.е. выделяется вода (пот). Благодаря этому достигается более глубокая проработка кожных покровов, организм подсушивается, обильно выделяются шлаки. Сухой пар эффективен от водянок разного рода.

Очень хорош сухой пар для лиц с конституцией «Слизи». Как известно, переизбыток этого жизненного принципа вносит в организм сырость и холод. Сухой, горячий пар будет их идеально уравновешивать. Поэтому полные люди могут похудеть и прекрасно себя чувствовать, пользуясь сухим паром.

Влажный пар, несколько затрудняя потоотделение, сильнее прогревает тело внутри. По своей природе это больше Инь, который, воздействуя на организм, порождает в нем свою противоположность – Ян. От этой процедуры улучшается пищеварение, обмен веществ и т.д. Баня помогает при несварении, слабости пищеварения и потере аппетита.

Чем влажнее пар, тем лучше он вытесняет из организма биопатогенную энергию сухости, которая приводит к «усыханию мяса» и тугоподвижности в суставах.

Противопоказания общим банным процедурам следующие: при острых стадиях любых болезней; при обострении хронического заболевания с повышенной температурой, при болезнях сердца – эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех форм гипертонии, сопровождающихся сердечной и почечной недостаточностью; малокровии, ярко выраженном склерозе сосудов, эпилепсии и некоторых других.

Как надо вести себя после банной процедуры? Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 1500 г воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т.п. Это далеко не лучший вариант, можно поступать намного лучше.

Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления организма с помощью сокотерапии. Потея, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду. Это большая разница.

Принимая парную 2-3 раза в неделю, вы всего за три недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов. При этом будете наслаждаться теплотой пара, бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Вернувшись из бани, домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 и более 1 л морковного сока, либо яблочного и свекольного, либо других по сезону. Далее можете, есть салат и каши. В течение дня выпейте еще раз столько же сока. В последующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после следующей парной – снова массированную сокотерапию.

Банные веники. Веники бывают: березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие.

Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Березовый веник при распаривании выделяет специфические вещества, которые действуют расширяюще на бронхи легких и хорошо удаляют из них застывшую слизь и мокроту. Температура все разжижает, а летучие вещества березового веника их выводят вон. Поэтому березовый веник хорошо подходит при простудных заболеваниях, для астматиков и для бывших курильщиков.

Летучие вещества березового веника – «мягкие, спокойные» - хорошо успокаивают боли и ломоту в суставах и мышцах, которая бывает от больших физических нагрузок, очищают кожу, успокаивают и улучшают настроение.

Дубовый веник при распаривании выделяет много дубильных веществ, свойство которых сжимать, стягивать, делать упругим. Поэтому он и рекомендуется для лиц, имеющих излишний вес. Применение дубового веника способствует уменьшению жировой прослойки, делает кожу упругой, матовой, уничтожает кожные воспаления (сжимая и подсушивая их). «Вяжущий дух» дубового веника оказывает снижающее артериальное действие, поэтому рекомендуется гипертоникам в парной. «Вяжущие» свойства аромата дуба успокаивают нервное возбуждение.

Таким образом, закаливание организма – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаливающих процедур, иначе он снизится.

**8.Основы спортивного питания**

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют полисахариды — сложные углеводы. В составе живых организмов имеется много разнообразных полисахаридов: у растений — это крахмал, у животных — гликоген (животный крахмал). Крахмал и гликоген играют роль как бы аккумуляторов энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток организма.

Для получения энергии клетки используют глюкозу. Если глюкозы поступило больше, чем нужно клеткам, ее избыток поглощают мышцы и печень, создавая запасы в виде гликогена. В период интенсивной мышечной работы или нервного напряжения гликоген расщепляется, образуя глюкозу, которая потребляется работающими мышцами и нервными клетками. Треть запасов гликогена хранится в печени, которая медленно высвобождает его в виде глюкозы в крови, поддерживая там ее концентрацию на постоянном уровне.

Жиры — это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запасти жиров гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным. Жиры состоят, как и углеводы, из атомов углерода, водорода и кислорода.

Белки — обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют полипентидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипентидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей. Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

**9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Мячи набивные должны использоваться по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

Ворота для футбола.

Рама ворот должна быть изготовлена из дерева, стали, легкого металла или пластика.

Наземная часть рамы, установочные гильзы, кронштейны и стойки натяжения должны быть изготовлены из легкого металла и/или стали, защищенной от коррозии (например, гальванизированной или прошедшей порошковую окраску).

Элементы крепления сетки к воротам должны быть изготовлены из стали, защищенной от коррозии, или пластика.

Веревка, из которой изготовлена сетка, может быть синтетической или натуральной.

Для шнура натяжения сетки следует использовать синтетическую веревку.

Рама ворот должна обладать достаточной прочностью, чтобы противостоять нагрузкам, возникающим в процессе игры и перемещения ворот.

Сетка должна быть натянута с помощью шнура натяжения соответствующей длины, расположенным в верхней части сетки и закрепленным способом, не допускающим дальнейших перемещений. Устойчивость шнура натяжения к разрыву должна составлять не менее 7000 мм.

Сетка должна быть свободно закреплена на раме (не быть натянутой) таким образом, чтобы попавший в ворота мяч, не мог отскочить от конструктивных элементов ворот. Закрепляющие элементы должны быть расположены снаружи сетки.

Сетка должна быть закреплена на стене с помощью шнура натяжения или удерживаться рамой крепежа сетки. Способ крепления сетки должен исключать возможность проскальзывания мяча между сеткой и конструктивными элементами рамы.

Если внутри ворот используется дополнительная удерживающая сетка, она должна иметь такие же ширину и размеры ячеек, что и основная сетка, и быть закреплена на расстоянии (700±100) мм от переднего края рамы ворот.

Требования безопасности

Общие требования

-Углы и грани (ребра), могущие стать причиной травм, должны иметь радиус закругления не менее 3 мм.

Требования к каркасу ворот (штанги и перекладина)

-Грани (ребра) каркаса ворот должны иметь радиус закругления (4±1) мм.

-Прочность

-При проведении испытаний на прочность в соответствии с приложением А верхняя перекладина ворот не должна иметь трещин, поломок или остаточной деформации более 10 мм через 30 мин после снятия нагрузки.

-Устойчивость

Если используется рама крепежа сетки, элементы ее крепления не должны выступать за пределы (в стороны от) каркаса ворот.

Крепление сетки

-Сетка должна быть свободно закреплена на штангах и перекладине. Элементы крепежа сетки к воротам должны быть разработаны таким образом, чтобы исключить травмы спортсменов. Это требование считается выполненным, если любые отверстия/зазоры, расположенные на поверхности штанг и перекладины ворот, имеют размер (ширину или диаметр) не более 8 мм или не менее 25 мм. Не следует использовать открытые захватывающие металлические крючки. Если используют карабины, они должны быть оснащены резьбовыми фиксаторами.

**10.Требования техники безопасности на занятиях футболом.**

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

· при падении на твердом покрытии;

· при нахождении в зоне удара;

· при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу (траве).

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

5. Коротко остричь ногти.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий не должно быть посторонних лиц и предметов (все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены).

2. При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

4. При низкой температуре одевать спортивный костюм.

5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

4. О всех недостатках, отмеченных во время тренировочного занятия, по игре, сообщить тренеру.

**9.2.Практическая подготовка**

**9.2.1.Общая физическая подготовка**

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в ученом процессе уделять совершенствованию физических качеств футболистов.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то ОФП направлена на развитие разносторонних физических способностей необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышению работоспособности организма.

На учебных занятиях отводится 50% на физическую подготовку,50% на техническую подготовку. Из всего времени, отводимого на физическую подготовку, 20% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 30% ОРУ, играм и игровым упражнениям.

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. На этих занятиях работе с мячом необходимо уделять главное внимание.

**-Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).**

**-Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).**

**-Прыжки (подскоки на носка; на одной, на дух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину- спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; вверх с касание предмета головой; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки вперед с зажатым мячом; прыжки в парах.**

**-Упражнения для развития и укрепление костно-мышечного аппарата:**

**В парах:**

**-перетягивание партнера;**

**-опускание и поднимание рук с сопротивлением;**

**-присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.**

**-Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).**

**-Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).**

**-Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).**

-Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**-Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.**

**-Спортивные игры (баскетбол, волейбол).**

**9.2.2.Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы.*

Приседания, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 кг,

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание 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.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже 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; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с утяжелителями

Бег с изменением направления до 180°.

Бег с гантелями 0,5 кг.в руках

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», но 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.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 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.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого 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 выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по волейбольному мячу, подвешенному на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Групповые упражнения с длинной скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Игра «перестрелка».

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

*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 ит.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.

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 футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за чет 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.

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.

**9.2.3.Техническая подготовка**

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

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывки.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель.

Удары по волейбольному мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров;

Ложные движения / финты /. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха.

**9.2.4. Тактическая подготовка**

Тактика - это действия, поведение спортсмена на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры в волейбол.

Для решения тактических задач игры характерны индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка - это обучение правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого спортсмена.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства волейболиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактических действий на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Упражнения для развития ориентировки.

Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом -изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.

Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.

В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Квадрат 4:1,3:1,5:2.Двухсторонняя игра с заданиями в 4 (3,2,1)касание.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:*

-уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру,

-выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками,

-выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам,

-выполнять простейшие комбинации, /по одной/ -при начале игры, при подаче углового,

-при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафному дарах.

*В защите.*

-уметь действовать в защите по принципу «зоны»,

-перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника,

-правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений,

-персональная опека.

*Тактика вратаря.*

-уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,

-разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру,

-занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**9.2.5.Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Для этого сами соревнования используют в тренировке, как необходимую разновидность ее плановых «занятий».

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условияхсоревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

**10.Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

* Развитие процессов восприятия.

Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

* **Развитие внимания.**

Успешность технических и тактических действий спортсмена зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта па объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

* **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения**.

Необходимо развивать наблюдательность- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность -умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

* **Развитие способности управлять эмоциями.**

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

* **Воспитание волевых качеств.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

* **Воспитание дисциплинированности**

достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре. Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

**состояние боевой готовности;**

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность па предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**предсоревновательная лихорадка;**

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**предсоревновательная апатия**;

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

1. **состояние самоуспокоенности.**

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

• учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

• применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

• произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

• применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

• воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

**Разминка** имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее. В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре. Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

**Перерывы** необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**11.Тренерская и судейская практика**

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации занятий.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе (минимальный набор).

2. Овладение командным языком.

3. Проведение упражнений по построению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

**12.Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются: выпуск стенных газет, спортивных листков, походы, тематические вечера, праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным- принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей па воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области

теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной

**13.Соревновательная деятельность**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

14.Самостоятельная работа

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

**15.Учебно-тематический план для групп начальной подготовки**

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **подготовки** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | **70** |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | - | **54** |
| **Вариативная часть. Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | |  |
| История и развитие волейбола | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Место и роль ФК и спорта в современном обществе |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы законодательства в сфере ФК и спорта |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Необх. сведения о строениях и функциях организма человека |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания умения и навыки |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Режим дня, закаливания, здоровый образ жизни |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Требования к оборуд-ю, инвентарю и спорт. экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Требования техн. без. при занятиях футболом |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | **60** |
| Тактическая подготовка | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 4 | 4 |  | **43** |
| Интегральная подготовка | 4 | 5 | 6 | 7 | - | 3 | 5 | 4 | 1 | 5 |  | **40** |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | | |  |
| Учебные | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 2 | 2 | 15 |
| Контрольные | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| Основные | - | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 2 | - | - | 5 |
| Дополнительные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренерская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | **10** |
| Психологическая подготовка | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | **4** |
| Самостоятельная работа | - | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 1 | - | **10** |
| КН(промежуточная аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | **6** |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | 35 | 35 | 34 | 38 | 24 | 29 | 35 | 35 | 34 | 35 | 2 | **336** |

**16.Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

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

Итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Ответственными за проведение промежуточной аттестации являются тренеры-преподаватели отделений видов спорта, при повторной сдаче – комиссия.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- беседы - теория и методика физической культуры и спорта;

- контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической, тактической и интегральной подготовке (зачет/не зачет).

Промежуточная аттестация проводится в мае месяце на основании распорядительного акта руководителя образовательной организации.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому нормативу.

**17.Комплекс контрольных упражнений**

**промежуточная аттестация**

Таблица №6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Этап начальной подготовки | | |
| 1г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. |
| 1. | Бег 30 метров | 7,0 | 6,9 | 6,7 |
| 2. | Бег 30 метров (3 касания) | 7,9 | 7,5 | 7,3 |
| 3. | Бег 300 метров (12 минутный бег) | 90 | 85 | 82 |
| 4. | Прыжок в длину | 1м | 1м10см | 1м15см |
| 5. | Жонглирование | - | 5 | 7 |
| 6. | Удар на дальность | - | - |  |
| 7. | Бег 60 метров | 11,6 | 11,4 | 11,2 |

****18.Планируемые результаты обучения****

**1.Теория**

**Должны знать:** в области теории и методики физической культуры и спорта:

- историю развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Должны уметь:**

**- соблюдать правила игры;**

**- соблюдать меры личной гигиены;**

**- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;**

**- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);**

**- составлять и соблюдать режим дня и питания;**

**2.Общая физическая подготовка.**

**Должны знать:**

**- значение морально-волевой подготовки для занятий;**

**-особенности техники бега, гимнастических упражнений, подвижных игр, эстафет;**

**-упражнения, направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**Должны уметь:**

**- владеть техникой бега;**

**-выполнять стандартный набор простейших упражнений;**

**-выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**- организованно участвовать в подвижных играх.**

**3.Техническая подготовка**

**Должны знать:**

**- основы техники футбола;**

**- основные ошибки техники футбола;**

**Должны уметь:**

**- выполнять основы техники футбола.**

**5.** Тактическая подготовка:

Должны знать:

-основы тактики футбола;

-основные ошибки в тактике игры в футбол.

Должны уметь:

-правильно располагаться на футбольном поле и выполнять основные тактические действия в нападении и защите;

-уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру;

-выбирать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки;

-выбирать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры»;

-выполнять простейшие комбинации;

*В защите.*

-уметь действовать в защите по принципу «зоны»;

-действовать с мячом, правильно « отбирать» мяч у соперника;

-правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений .

*Тактика вратаря.*

-уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,

-разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру;

-занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах.

Тренерская и судейская практика

-изучить правила игры в футбол;

-знать строевые команды;

-уметь подобрать упражнения для основной части занятия;

**19.Перечень информационного обеспечения программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Москва, Кремль,2012.

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Москва, Кремль,2014.

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «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»; Москва,2013.

4.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

6.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554,Москва,2014.

7.Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта от «13» августа 2015 года № 293,Петрозаводск,2015.

8.Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера». М.: Профиздат, 2011.

9.Аркадьев Б. / Сост. А.А. Горбунов.- М.: ФиС, 1990.

10.Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов..-М.: ФиС,1994.

11.Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов.- М.: ФиС,1976.

12.Гриндлер К., Пальке Х.,Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов.-М.: ФиС,1976.

13.Качалин Г. Тактика футбола. – М.: ФиС,1986.

14.Лаптев А. Режим футболиста.- М.: ФиС,1981.

15.Матвеев Л. Теория и методика физического воспитания.- М.: ФиС,1974.

16.Спортивная медицина. Учебник для институтов физкультуры.- М.: ФиС,1990.

17.Хейнкес Ю. Тренировка и игра.- М.: ФиС, 2000.

18. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу (Сов.спорт.,М.2011г.).