

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр "Спартак"»**

Принята на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»
от «14» сентября 2021 г. № 75

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ВИДАМ СПОРТА (футбол)»
(Срок реализации 1 год)***

Разработана
Сойтарлы А.М.,
тренер- преподаватель
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»

г. Богородск
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 - Календарный учебный график
 - План учебного процесса.
3. Рабочая программа. Содержание учебного плана
4. Методическое обеспечение
5. План воспитательной работы
6. Восстановительные средства и мероприятия
7. Рекомендации по технике безопасности тренировок по футболу
8. Система контроля и зачетные требования. Оценочные материалы
9. Перечень материально - технического обеспечения
10. Перечень информационного обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - футбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Актуальность, педагогическая целесообразность программы. Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из- за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Футбольный судья должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть правилами и теорией игры в футбол, уметь взаимодействовать с партнерами по судейству. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство судьи.

Цели Программы - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также пополнение коллегии г. Богородск для квалифицированного обслуживания соревнований и создания условий для их профессионального роста..

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.
- приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- подготовить судью в избранном виде спорта.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Нормативная часть программы

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Минимальный возраст детей. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 14 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься футболом и судейством.

Режим учебно-тренировочной работы для СОГ

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа в годах	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость группы
Спортивно-оздоровительный этап	1	14	От 15 до 30

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю. Учебный план программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий

являются тренировка и игра.

Формы аттестации. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз (май- июнь) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;

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

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся

должны знать:

- краткий обзор развития и эволюцию игры в футбол;
- направление деятельности федерации футбола по руководству коллегиями судей;
- структуру и содержание работы коллегии судей по футболу
- основы техники и тактики игры в футбол;
- организацию и проведение соревнований по футболу;
- официальные правила по футболу;
- единую спортивную классификацию.

Должны уметь:

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- владеть тактикой нападения и защиты как с мячом, так и без мяча;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой атаки и обороны;
- проводить судейские матчи.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
- применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
- владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график на 2021/2022 учебный год

Год обучения		Календарный учебный график																																Сводные данные																								
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация	Каникулы	Всего				
1		01 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28.09 - 04.10	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26.10 - 01.11	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	30.11 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28.12 - 03.01	04 - 10	11 - 17	18 - 24	25.01 - 31.01	01 - 07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	01 - 07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	29.03 - 04.04	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26.04 - 02.05	03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31 - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28.06 - 04.07	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26.07 - 01.08	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	16	152	2	=	168
		Итого																																16	152	2	=	168																				

А- Аттестация, К - Каникулы

**План учебного процесса на 42 недели /на 4 часа в неделю/
по образовательной программе базового уровня по виду спорта
"футбол"**

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст учащихся: **14-18 лет**

№	Предметная область	СОГ-1 г.об			Всего недель/ часов по программе			Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Количество часов			итого часов	В том числе		
		Всего часов	В том числе			теория	практика	
			теория	практика				
1	Теоретическая подготовка	16	16		16	16		собеседование
2	Общая физическая подготовка	52		52	52		52	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	50		50	50		50	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	50		50	мониторинг индивидуальных достижений
5	Аттестация	2		2	2		2	Зачет
	Общее количество часов в год	168	24	168	168	24	168	

Режим тренировочной работы

Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
3	2 по 45 мин.

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание учебного плана

1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

1.1.Краткий обзор развития и эволюция игры в футбол

Истоки современного Ф. — различные игры с мячом в странах Древнего Востока, в Древней Греции, Древнем Риме и др. В средние века

игры, напоминающие Ф., получили распространение на территории современных Великобритании, Франции, Италии, в 17—18 вв. — во многих др. странах Европы. В середине 19 в. в Англии основан первый в истории Ф. клуб — "Шеффилд Юнайтед" (1855—57) и первая национальная ассоциация (1863), разработаны основные правила современного Ф. (утверждены 8 декабря 1863 в Кембридже, тогда же произошло окончательное разделение существовавших разновидностей игры на собственно Ф. и Ф.-регби).

1.2. Направление деятельности Федерации футбола по руководству коллегиями судей

Первоочередными задачами судейской организации, в соответствии с «Конвенцией УЕФА по судейскому образованию и организации судейской деятельности», являются: набор, удержание и улучшение качества судейства на всех уровнях (от начального до самого высокого).

1.3. Структура и содержание работы коллегии судей по футболу

Для соревнований национального и более высокого уровня, судейская коллегия назначается в следующем составе: главный судья соревнований, секретарь соревнований, старший судья на помосте, технический судья-оператор на помосте, боковой судья на помосте.

Для соревнований уровня ниже национального, при наличии судей более высокой квалификации, чем требуется по статусу, допускается использование уменьшенных судейских бригад. Например, наличие судей национальной категории на региональном мастерском турнире, позволяет работать без технического судьи-оператора. В этом случае обязанности технического судьи-оператора делятся между боковым судьей и старшим судьей на помосте.

1.4. Основы техники и тактики игры в футбол

Технико-тактическая подготовка неотъемлемая часть любого вида спорта. Технические действия в футболе включают в себя: удар и передачу мяча, остановка мяча, ведение мяча, выбрасывание мяча и прочее. Юным футболистам и судьям необходимо понимать, что техника обслуживает

тактику.

1.5. Организация и проведение соревнований по футболу

В этой теме рассматриваются виды соревнований по рангу, система розыгрыша – круговая, с выбыванием, смешанная. Рассматривается структура и содержание положений, правила и обязанности организаторов, место проведения и оборудования, медицинское обеспечение, требование к участникам соревнований, заявка на соревнования и прочее.

1.6. Официальные правила по футболу

Официальные правила предоставлены ФИФА и состоят из 17 разделов (поле для игры, мяч, игроки, экипировка игроков, судьи, другие официальные лица матча, продолжительность матча, начало и возобновление игры, мяч в игре и не в игре, определение результата матча, вне игры, нарушение правил и недисциплинированное поведение, штрафной, свободные удары, 11-ти метровый удар, вбрасывание мяча, удар от ворот, угловой удар).

1.7. Единая спортивная классификация

В этой теме речь пойдет о спортивных званиях и разрядах, о рангах соревнований, на которых можно получить те или иные звания и разряды.

Единая спортивная классификация утверждена Постановлением Коллегии Госкомспорта России от 26 сентября 2001 г. N 10/2 и Бюро Исполкома Олимпийского комитета России от 22 октября 2001 г. N 70би/3а.

2. Методическая подготовка

Ниже кратко описана методика и техника судейства игры в футбол.

Футбольный матч обслуживают трое судей. Главный судья находится на поле, ему помогают двое боковых судей. Боковые судьи, как правило, только фиксируют положение «вне игры», а также за выходом мяча за пределы поля.

Судья обязан:

- обеспечивать соблюдение Правил игры;
- вести хронометраж игры и запись о событиях матча;

- обеспечивать соответствие используемых мячей требованиям Правила2;

- обеспечивать соответствие экипировки игроков требованиям Правила4;

- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только с разрешения судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;

- обеспечивать отсутствие на поле посторонних лиц;

- предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, произошедшим до, во время или после матча.

Судья имеет право:

- остановить, временно прервать или прекратить матч при любом нарушении Правил;

- остановить, временно прервать или прекратить матч при любом постороннем вмешательстве;

- остановить матч, если, по его мнению, игрок получил серьёзную травму, и обеспечить его уход/вынос за пределы поля;

- продолжить игру до момента, когда мяч выйдет из игры в случае, если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму;

- продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества (например остаётся с мячом), и наказать за первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом команда не воспользовалась;

- наказать игрока за более серьёзное нарушение Правил в случае, когда он одновременно совершает более одного нарушения;

- принимать меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан принять такие меры незамедлительно, но должен

сделать это, как только мяч выйдет из игры;

- принимать меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;

- действовать на основании рекомендации своих помощников и резервного судьи в отношении инцидентов, которые остались вне его поля зрения.

Решения судьи

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными. Судья может изменить своё решение лишь в случае, если он поймёт его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации своего помощника или резервного судьи, но при условии, что он не возобновил игру или не прекратил матч.

3. Практическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Силовые упражнения на основные мышечные группы:

1. Упражнения для мышц сгибателей плечевого пояса (подтягивания на высокой и низкой перекладине, тяга штанги лежа, тяга верхнего и нижнего блока)

2. Упражнения для мышц разгибателей плечевого пояса (отжимания от пола и на брусьях, жим штанги лежа, разгибание рук на блоке)

3. Упражнения для мышц кора (скручивание корпуса, косые скручивания корпуса, подъем ног к перекладине, гиперэкстензии, «лодочка», планки)

4. Упражнения для мышц нижних конечностей (приседания, прыжки, жим бедром на тренажере, сгибание и разгибание ног на тренажере, ягодичный мост на одной ноге)

Акробатические упражнения:

Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Специальные беговые упражнения:

Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, перемещение приставными шагами, скрестный бег, бег «змейкой», бег спиной вперед, семенящий бег, ускорения, бег с изменением скорости.

3.2. Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников.

Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент

удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В 12 ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той

его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, 13 внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке

обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий «стража» ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь

(на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча.

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками

соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с 15 высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодостижимые мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью. Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен. Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле). Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

3.3. Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому

плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и

свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

4.Судейский практикум

В ходе судейского практикума, начинающие судьи, пробуют свои силы в судействе двусторонней игры, по изученным правилам, с акцентом на разбираемую тему. Состав судей постоянно меняется.

Учебная нагрузка

	Содержание	Количество часов
1.1.	Краткий обзор развития и эволюция игры в футбол	1
1.2.	Направление деятельности Федерации футбола по руководству коллегиями судей	2
1.3.	Структура и содержание работы коллегии судей по футболу	3
1.4.	Основы техники и тактики футбола	3
1.5	Организация и проведение соревнований по футболу	3
1.6.	Официальные правила по футболу	2
1.7	Единая спортивная классификация	2
2.1.	Методика и техника судейства (самостоятельная работа)	16
3.1.	ОФП	52
3.2.	Технико-тактическая	50
3.3.	Судейский практикум	50
3.4.	Практика судейства	
	Всего	168

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов

воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и

прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
8.	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

VI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации.

Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- 1) педагогические,
- 2) естественные и гигиенические,
- 3) психологические,
- 4) медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Первая медицинская помощь при получении травм

Спортивная травма - это повреждение, повлекшее за собой физическое нарушение целостности тканей, вызываемое внешним воздействием.

Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий. Причинами этого может стать плохое состояние места занятия, испорченное или неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая обувь, одежда, отсутствие страховки и само страховки, недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка, низкая поведенческая культура занимающихся, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм заключаются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физической подготовке и тренировок в учебном заведении. Эти правила и требования изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, спортивным играм, лыжной подготовке, специальным приемам борьбы и т.д.), с ними курсантов (слушателей) знакомит преподаватель по физической подготовке перед началом занятий.

Причины возникновения травм:

1. Неудовлетворительное состояние зала или спортивной площадки для занятий спортом, а также оборудования, одежды и обуви.

2. Неправильная организация соревнований и тренировочных занятий. Плохие метеорологические и санитарно-гигиенические условия мест проведения соревнований и занятий.

Травмы различают по степени тяжести: ссадины, потёртости, ушибы, раны, вывихи, переломы.

Ссадины и потёртости - это поверхностное повреждение тканей тела (главным образом, кожных покровов) и мелких кровеносных сосудов. Пользуясь медицинской аптечкой, которая обязательно должна быть в

каждом спортивном зале, а возможно даже у самого учащегося, ссадину необходимо обработать перекисью водорода или другим антисептическим средством (например, марганцовкой). Затем её надо обработать 2-х процентным спиртовым раствором бриллиантовой зелени. При необходимости наложить стерильную повязку. Наблюдаемое обычно при ссадинах капиллярное кровотечение останавливается самостоятельно.

Первая помощь при потёртостях ограничивается обработкой зоны повреждения антисептиками.

Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый(синяк).В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, для того, чтобы кровеносные сосуды сузились, и опухоль была меньше, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт.

Рана – любое нарушение целостности кожных покровов и подлежащих тканей (в том числе и сосудов) в результате внешнего, преимущественно механического воздействия. Поэтому самым главным в первые минуты является, прежде всего, остановка кровотечения. Для этого существует много способов: пальцевое прижатие, прямое давление на рану, возможно максимальное сгибание конечности в суставе, тампонада раны, и наложение жгута, наложение давящей повязки, и в зависимости от силы кровотечения вы выбираете каким способом будете его останавливать. Если используем способ пальцевого прижатия, то: надавливаем пальцем на артерию выше раны, если спустя 10-15 минут кровотечение не остановилось, накладываем жгут не более чем на 1-1,5 часа, в зависимости от температуры и обязательно пишем записку, на которой указываем время наложения жгута. Нужно понимать, что наложения жгута всегда травма для организма, так как мы перекрываем не только кровеносные сосуды, но и жировую ткань, мышцы,

работа которых тоже нарушается, вследствие наложения жгута. После прекращения кровотечения рану обрабатывают и дезинфицируют перекисью водорода, либо любой другой спиртосодержащей жидкостью. Кожу вокруг раны смазывают настойкой йода и затем накладывают стерильную повязку. После этого травмированный должен быть доставлен в медпункт.

Вывих, довольно часто встречающаяся травма, представляющая собой смещение суставных поверхностей костей, сопровождающаяся набуханием сустава и довольно сильными болевыми ощущениями.

Самыми уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата в этом отношении являются голеностопный и коленный суставы. Их травмирование чаще всего ограничивается растяжением связочного аппарата, в случаях с коленным суставом повреждение мениска. В порядке первой помощи в таких случаях на сустав накладывают фиксирующую повязку, обездвиживают конечность, холод на поврежденную часть тела, по возможности обезболить, и доставить пострадавшего в медпункт. Однако, бывают и более тяжёлые последствия: разрывы связок, появление трещин в костях, поэтому важно правильно оказать первую помощь, и как можно скорее передать пострадавшего в больницу.

При растяжении связок возникает острая сильная боль, наблюдается обширная припухлость и выраженное внутреннее кровоизлияние в сустав, окружающие его ткани и подкожную клетчатку.

Первая помощь в таких случаях заключается в наложении давящей повязки и холода на зону повреждения. Эти меры в значительной степени препятствуют дальнейшему развитию внутреннего кровоизлияния. Через два дня уже может быть назначено физиотерапевтическое лечение. Возобновлять занятия разрешается лишь после исчезновения болей и отёка при полном восстановлении функций сустава и конечно же только после разрешения врача. Первое время после выздоровления перед занятием рекомендуется бинтовать область сустава эластичным бинтом избегать большого давления на поврежденную часть тела.

Перелом - это нарушение целостности кости, вследствие внешней механической силы. Повреждения опорно-двигательного аппарата составляет порядка 20% от всех видов травматизма. Есть различные виды переломов: закрытый, открытый, осложненный, вколоченный, патологический. Если кожа в области перелома не повреждена, такой перелом называют закрытым. Когда же перелом сопровождается повреждением кожи осколками и краями костей, его называют открытым.

Признаки переломов: резкая боль в области травмы, отечность и гематома, деформация поврежденной конечности. С целью оказания первой помощи к месту перелома накладываются шины (необходимо знать правила наложения шин) для фиксации двух ближних к перелому суставов. При открытом переломе до этого необходимо, прежде всего, остановить кровотечение, обработать рану, а уже затем накладывать шины. При транспортировке пострадавшего следует принять все меры для надёжной фиксации перелома и исключить возможность изменения положения повреждённой конечности.

Первая помощь при сотрясениях головного мозга.

Сотрясение головного мозга сравнительно более редкая по сравнению с ушибами и вывихами, но чреватая очень тяжёлыми последствиями травма. По клинической картине сотрясения мозга подразделяют: на лёгкие, средней тяжести и тяжёлые.

При лёгкой степени сотрясения головного мозга может наблюдаться кратковременная потеря сознания (до 5-ти минут), а иногда этого может не быть вовсе. Присутствует так же слабость, тяжесть в голове, помрачение сознания, головная боль, головокружение, тошнота, шум в ушах, бледность лица, холодный пот, вялая речь.

При сотрясениях средней степени потеря сознания может продолжаться более длительное время (до 1 часа и более). Отмечается рвота и расстройство памяти (ретроградная амнезия, - когда больной не помнит событий, предшествовавших травме).

Сотрясение тяжёлой степени сопровождается еще более длительной потерей сознания (от нескольких часов до нескольких суток), выраженной повторной рвотой, затруднённым дыханием, низким артериальным давлением. При этом зрачки бывают расширенными и не реагируют на свет, отмечается нистагм - произвольные дрожательные движения глазных яблок.

Процент неблагоприятных последствий после сотрясений может быть существенно снижен, если пострадавшему своевременно будет оказана своевременная доврачебная помощь, которая должна заключаться в следующем.

Если у пострадавшего имеются открытые повреждения, то необходимо обработать кожу вокруг них. Затем забинтовать рану стерильным бинтом и осторожно положить больного на носилки в положении лёжа на боку или на животе (так как возможен рвотный рефлекс). При этом ногу, расположенную внизу, нужно согнуть в коленном и тазобедренном суставах. Именно такое положение необходимо в связи с возможностью возникновения рвоты, которая при положении на спине в бессознательном состоянии грозит асфиксией - удушьем. Затем необходимо положить на голову холод, укрыть пострадавшего и обеспечить его доставку в больницу.

Возобновить занятия физическими упражнениями после сотрясения головного мозга можно только по разрешению врача-невропатолога.

Первая помощь при возникновении острых патологических состояний.

В процессе физкультурно-спортивных занятий возможно развитие различных острых патологических состояний, таких как: гравитационный шок, ортостатический коллапс, травматический шок, тепловой и солнечный удары.

Гравитационный шок и ортостатический коллапс внешне проявляются в возникновении обморочного состояния и серьёзной угрозы здоровью занимающихся, как правило, не представляют. Наиболее часто обморочные состояния развиваются при длительном неподвижном состоянии

(ортостатический коллапс) и при резкой остановке после интенсивного бега (гравитационный шок).

Оказывая первую помощь при обморочных состояниях, необходимо уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова находилась ниже уровня тела (ноги несколько приподняты), устранить стесняющие элементы одежды (ослабить галстук, расстегнуть ремень, рубашку). Затем нужно организовать доступ свежего воздуха, если есть под рукой нашатырный спирт смочите им ватку и поднесите к носу пострадавшего на 4-5 см. кроме того, весьма эффективным средством при обмороке будет являться воздействие на активные точки: растирание ушных раковин, массаж активных точек мизинцев.

VII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО ФУТБОЛУ

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 скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

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 занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

VIII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Зачетные требования проходят по теоретической подготовке, ОФП и судейской практике.

Зачетные требования по теоретической подготовке (примерные вопросы):

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)

14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменятся, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)

15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)

16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)

17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)

18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)

19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)

20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)

21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)

22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.) Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)

23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)

24. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)

25. Какое решение принимает судья, если мяч брошен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.

26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)

27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)

28. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)

29. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)

30. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)

31. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)

32. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)

33. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)

34. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)

35. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)

36. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)

37. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)

2. Зачетные требования по ОФП сдаются при зачислении в группу и в конце учебного года.

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы
Скоростные способности	Бег на 100 м.	не более 15,0
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 120 см.
Силовая выносливость	Подъем туловища за 60 сек	не менее 40 раз

3. Зачетные требования по судейской практике

В ходе судейского практикума, начинающие судьи, пробуют свои силы в судействе двусторонней игры, по изученным правилам, с акцентом на разбираемую тему. Состав судей постоянно меняется.

Оценивается 20-минутный отрезок двусторонней игры на каждой из судейских позиций – главный судья, боковой, запасной.

Судейство без ошибок – отлично;

Судейство с одной ошибкой – хорошо;

Судейство до 3-х ошибок – удовлетворительно.

Ожидаемые результаты

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе (футбольное судейство)

№	Наименование	Формы оценки результатов
Должны знать		
1	Краткий обзор развития и эволюцию игры в футбол	Опрос
2	Направление деятельности Федерации футбола по руководству коллегами судей	Опрос
3	Структура и содержание работы коллегии судей по футболу	Опрос
4	Основы техники и тактики игры в футбол	Опрос, практическое занятие, судейская

		практика
5	Организация и проведение соревнований по футболу	Опрос, судейская практика
6	Официальные правила по футболу	Опрос, практическое занятие, судейская практика
7	Единая спортивная классификация	Опрос
Должны уметь		
1	Владеть мячом – ведение мяча, передача, партнеру, удар по мячу, дриблинг	Практические занятия
2	Владеть тактикой нападения и защиты как с мячом, так и без мяча	Практические занятия, Наблюдение
3	Проводить судейские матчи	Судейская практика

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Мяч футбольный № 5 – 20 шт.,
2. мяч футзал – 12 шт.,
3. стенка футболистов (тренажер),
4. конуса – 40 шт.,
5. насос для накачки мячей – 1 шт.,
6. манишки – 20 шт.,
7. секундомер – 1 шт.,
8. форма футболиста,
9. свисток судейский – 1 шт.,
10. ворота 7,32 x 2,44 – 1 комплект,
11. ворота для футзала – 1 комплект,
12. ворота – 1 комплект,
13. сетки на ворота – 4 комплекта,
14. футбольное поле (травяной газон) 105 x 70 м.,

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

Литература для обучающихся

1. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. - 45 с.
2. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. канд. пед. наук. - Харьков, 2001. - 156 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1996.-120 с.
4. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет.- М.: МГУ, 1995.-60 с.

5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998. 153с.
6. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.- 50 с.
7. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. - Мн.: МН Центр, 1995.- 68с.
8. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6.С. 23-28, С. 34-40.
9. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. - 1999. - М.: Физкультура и спорт, 1999.С. 20-27.
10. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Футбол: Ежегодник. - 1994. - М.: Физкультура и спорт, 1994. С. 36-40.
11. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7-10 лет // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 3. - С. 66-74.
12. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.-45 с.
13. Дементьев Е.М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием. - М.: МГУ, 1999.-55 с.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1991. Ефремов В.В.// Возрастная физиология. - М.: Наука, 2000. С. 45-55.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 2000.-120 с.

16. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Л.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте. // «Теория и практика физкультуры», 1996, № 7, С. 54-66.
17. Зверев Н.Н. Физкультура в школе. - М.: Наука, 2000.- 67 с.
18. Калюжная Р.А. Школьная медицина. - М.: Медицина, 1998.-34 с.
19. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.-68 с.
20. Коробков А.В. Развитие и инволюция функций различных групп мышц человека в онтогенезе. // «Вопросы физиологии нервной и мышечной системы». № 7, 1990. С. 30-34.
21. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки. // Всесоюзная научно-методическая конференция. - М., 1991. С. 24-30.