

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОТЫГИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»  
протокол № 2 от 30 июня 2020

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
«Мотыгинская ДЮСШ»

  
А.В. Пономарёв  
приказ № 2 от 20 июля 2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»  
(базовый и углубленный уровни)**

**Срок реализации программы: 8-10 лет**

**Рецензенты:**

1. Мансуров Р.А. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе, тренер преподаватель по футболу первой квалификационной категории МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»;
2. Мельникова О.А. - заместитель директора по учебно-методической работе МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ».

**Разработчики:**

1. Козлов В.В. – тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»
2. Хегай А.В. – тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»

пгт. Мотыгино  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Характеристика вида спорта футбол	4
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	6
1.4	Результат освоения образовательной программы обучающимся	6
2.	Учебный план	8
3.	Методическая часть	11
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям	13
3.1.1	Теория физической культуры и спорта	13
3.1.2	Общая и специальная физическая подготовка	21
·		
3.1.3	Вид спорта	26
·		
4.	Требования техники безопасности	41
5.	Воспитательная и профориентационная работа	43
6.	Система контроля и зачетные требования	45
6.1	Методические рекомендации по проведению тестирования	48
7.	Перечень информационного обеспечения программы	50

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа направлена на: отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта - футбол, а также организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Изложенный в данной программе материал предполагает решение следующих задач:

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

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

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Подготовка обучающихся по данной программе рассчитана на 8 лет обучения и предусматривает определенные требования к занимающимся футболом в соответствии с уровнем сложности программы и годом обучения. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного

судьи, срок обучения по программе на углубленном уровне может быть увеличен до 2 лет.

Организация занятий по программе осуществляется на следующих уровнях сложности программы:

- ✓ Базовый уровень – 6 лет
- ✓ Углубленный уровень – 2 года

После каждого года обучения обучающиеся проходят систему медицинского контроля и зачетные требования, предусмотренные данной программой.

Ежегодно разрабатывается и утверждается годовой календарный учебный график из расчета 43 недели, в котором предусматривается участие обучающихся в летней оздоровительной кампании (июнь).

Расписание занятий (тренировок) составляется заместителем директора по учебно-воспитательной работе по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации обучения по образовательной программе футбол, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня сложности программы. Один академический час равен 45 минутам:

В период каникул в общеобразовательных школах допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать более 4 академических часов в день.

## 1.2. Характеристика вида спорта футбол

Футбол (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Многие до сих пор считают родиной футбола Англию, но это не совсем верно. Самый древний источник – это летописи династии Хань, что в Древнем Китае. Им более 2000 лет. Игра с пинанием мяча Тсу Чу появилась в Древнем Китае уже к 250 году до Рождества Христова.

«Тсу» означает «бить по мячу ногами», а «Чу» - можно перевести как «кожаный набитый мяч». Согласно записям, в эту игру обычно играли, отмечая день рождения Императора.

Не отстает и Япония – похожую игру в мяч здесь играли около 1400 лет назад. По историческим данным, между 300 и 600 годами от Рождества Христа, японцы изобрели игру, названную Кемари (или Кенатт). В нее играло до 8 человек. Мяч диаметром около 25 см был покрыт мягкой кожей и набит опилками. Игрок должен был не допустить касания мячом пола, пасуя и жонглируя им ногами.

Считается, что индейцы Северной Америки тоже имели свою игру с пинанием мяча, которая называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами».

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.

Со временем в футболе появились правила: игрокам не разрешалось лягаться, ставить подножки, бить по ногам и ниже пояса.

В начале 19 века в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу. Первые правила которого были разработаны в 1846 в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб.

Моментом рождения того футбола, который мы знаем считается 1863 год. Тогда представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию.

Сейчас по популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

### 1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

При зачислении занимающиеся проходят индивидуальный отбор по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 8 лет.

Группы обучающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по видам спорта и уровням сложности программы, а в командных игровых видах спорта и с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Таблица №1

#### Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень образовательной программы	Период	Количество занятий в неделю	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый	1 год	3	12	14-16	25	6
	2 год	3	12	14-16	20	6
	3 год	3	12	12-14	20	8
	4 год	4	12	12-14	20	8
	5 год	5	10	12-14	15	10
	6 год	5	10	12-14	15	10
Углубленный	1 год	5	8	12	14	12
	2 год	4	8	12	14	12
	3 год	4	5	10	12	12
	4 год	5	5	10	12	12

### 1.4. Результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **в области теоретических основ физической культуры и спорта:**
  - история 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.

- **в области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- **в области вид спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- **в области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

- **в области основы профессионального самоопределения:**
  - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
  - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности - 6 лет обучения, углубленный уровень сложности - от 2 до 4 лет обучения.

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

### Учебный план образовательного процесса на 43 недели для базового уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	34	34	44	44
1.2.	Общая физическая подготовка	78	78	102	102	126	126
1.3.	Вид спорта	78	78	104	104	128	128
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	48	48	46	46
2.2.	Развитие творческого мышления	10	10	16	16	26	26
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	10	10	16	16	26	26
3.	Специальные навыки	10	10	16	16	26	26
4.	Аттестация						
4.1.	Промежуточная аттестация	8	8	8	8	8	8
4.2.	Итоговая аттестация						
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10



Количество занятий в неделю	3	3	3-4	3-4	4-5	4-5
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>344</b>	<b>344</b>	<b>430</b>	<b>430</b>

Таблица №3

**Учебный план образовательного процесса на 43 недели  
для углубленного уровня сложности**

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и	52	52	52	52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	76	76	76	76
1.3.	Вид спорта	154	154	154	154
1.4.	Основы профессионального самоопределения	102	102	102	102
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Судейская подготовка	52	52	52	52
2.2.	Развитие творческого мышления	24	24	24	24
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	24	24	24	24
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	24
3.	Аттестация				
3.1.	Промежуточная аттестация	8	4	8	4
3.2.	Итоговая аттестация		4		4
Количество часов в неделю		12	12	12	12
Количество занятий в неделю		4-5	4-5	4-5	4-5
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>516</b>	<b>516</b>	<b>516</b>	<b>516</b>



Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь									
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28			
1	<b>Обязательные предметные области</b>	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	4	4				
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
1.2	ОФП	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
1.3	Вид спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2		
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2		2	3	2	2			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.2	Развитие творческого мышления														1		1			1																					1	1	1	1			
2.3	Специальные навыки					1		1		1		1		1								1		1																		1	1	1			
2.4	Хореография	1			1		1			1				1				1		1						1						1															
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																														
4.	<b>Аттестация</b>																																														
4.1	Промежуточная аттестация																																														
4.2	Итоговая аттестация																																														
	<b>ИТОГО</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	



### Календарный учебный график

#### Базовый уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь							
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28						
1	<b>Обязательные предметные области</b>	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	7	5	4	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	5	5	5	5		
1.1	Теоретические основы ФК и С			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
1.2	ОФП	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2			
1.3	Вид спорта	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3			
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.2	Развитие творческого мышления		1	1				1			1				1		1			1				1		1							1				1	1	1	1	1	1	1			
2.3	Специальные навыки			1	1			1	1		1		1		1				1			1			1			1		1						1	1		1	1	1	1	1	1		
2.4	Хореография	1	1			1	1		1				1					1		1				1		1		1	1				1	1			1	1								
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																													
4.	<b>Аттестация</b>																																													
4.1	Промежуточная аттестация																4																											4		
4.2	Итоговая аттестация																																													
	<b>ИТОГО</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 5 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21
1	<b>Обязательные предметные области</b>	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6			
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
1.2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
1.3	Вид спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.2	Развитие творческого мышления		1			1		1			1		1		1		1					1		1								1		1				2	2	2	2		
2.3	Специальные навыки			1	1		1	1		1		1		1	1		1	1	1	1	1	1	1					1			1		1				1	1	1	1	1		
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1		1		1																					1		1	1		1		1		1	1	1				
2.5	Хореография	1				1	1	1		1	1	1		1			1		1		1		1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1		1						
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																										
4.	<b>Аттестация</b>															4																									4		
4.1	Промежуточная аттестация														4																									4			
4.2	Итоговая аттестация																																										
	<b>ИТОГО</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 6 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь						
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28
1	<b>Обязательные предметные области</b>	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6				
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2						
1.2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3		
1.3	Вид спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.2	Развитие творческого мышления		1			1						1		1		1				1			1		1						1		1				2	2	2	2	2			
2.3	Специальные навыки			1	1			1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1	1					1		1		1				1	1	1	1	1	1	1		
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1		1		1																					1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1			
2.5	Хореография	1				1	1	1		1	1	1		1				1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																											
4.	<b>Аттестация</b>															4																								4				
4.1	Промежуточная аттестация															4																							4					
4.2	Итоговая аттестация																																											
	<b>ИТОГО</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь								
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		
1	<b>Обязательные предметные области</b>	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	8	10	10	10	10				
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2								
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3				
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3			
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4				
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2		2	2	2	2	
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1						
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1					1			1					1	1	1	1	1	1	1		1	1		1			1	1	1	1			
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1					1		1		1							1	1	1	1			
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1					1	1			1	1					1	1	1							
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																													
4.	<b>Аттестация</b>																																													
4.1	Промежуточная аттестация																																													
4.2	Итоговая аттестация																																													
	<b>ИТОГО</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		



Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь									
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28			
1	<b>Обязательные предметные области</b>	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	8	10	10	10	10					
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2									
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3					
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3					
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4					
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2		2	2	2	2		
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1							
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1					1			1					1	1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1					
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1		1	1	1	1	1		1					1		1		1						1	1	1	1					
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1						1	1			1	1				1	1	1								
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																														
4.	<b>Аттестация</b>																																														
4.1	Промежуточная аттестация																																														
4.2	Итоговая аттестация																																														
	<b>ИТОГО</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 3 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь								
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		
1	<b>Обязательные предметные области</b>	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	8	10	10	10	10				
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2								
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3				
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3				
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4				
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2			
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1						
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1				1			1						1	1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1	1			
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1		1	1	1	1	1		1					1		1		1						1	1	1	1	1			
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1					1	1			1	1					1	1	1							
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																													
4.	<b>Аттестация</b>																																													
4.1	Промежуточная аттестация																																													
4.2	Итоговая аттестация																																													
	<b>ИТОГО</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь									
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28			
1	<b>Обязательные предметные области</b>	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	9	10	10	10	10					
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2									
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3					
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3				
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4					
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2				
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1							
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1				1			1					1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1					
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1		1	1	1	1	1		1				1		1		1							1	1	1	1					
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1					1	1		1	1					1	1	1									
3.	<b>Самостоятельная работа*</b>																																														
4.	<b>Аттестация</b>																																														
4.1	Промежуточная аттестация																																														
4.2	Итоговая аттестация																																														
	<b>ИТОГО</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает: учебный материал по основным предметным областям; распределение учебного материала по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. А также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех этапов подготовки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Подготовка юных игроков осуществляется с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 14 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 14

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост.					*	*	*	*			
Мышечная масса.					*	*	*	*			
Быстрота.		*	*	*							
Скоростно-силовые качества.			*	*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*		*	*	
Выносливость (аэробные возможности).	*	*	*					*	*	*	
Анаэробные возможности.								*	*	*	
Гибкость.	*	*	*								
Координационные способности.		*	*	*	*						
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*				

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.**

#### **3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с

физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

В таблице 15 представлен рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки.





## Тематический план по теоретической подготовке по годам обучения на (базовом и углубленном уровне)

№ п/п	Тема	Количество часов									
		БУ1	БУ2	БУ3	БУ4	БУ5	БУ6	УУ1	УУ2	УУ3	УУ4
1	Техника безопасности на занятиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	История возникновения и развития футбола.	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
3	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1
4	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Строение и функции организма человека.	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
9	Общая и специальная физическая подготовка.	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4
10	Техническая подготовка.	4	4	8	8	10	10	8	8	6	6
11	Тактическая подготовка.	2	2	4	4	8	8	8	8	8	8
12	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
13	Основы методики обучения и тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
14	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2
15	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Установка перед игрой и разбор проведения игры.	4	4	6	6	8	8	8	8	8	8
17	Место занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
18	Зачеты по теоретической подготовке.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

## **Темы:**

### Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

### Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

### Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом.

Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

#### Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой

и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

#### Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

#### Тактическая подготовка

Понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

#### Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к

труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

#### Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при

различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### Места занятий, оборудование, инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т.п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

#### Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общие положения об антидопинговой политике в современном спорте. Антидопинговые правила. История борьбы с допингом. Нарушение антидопинговых правил.

### **3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

#### Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений), особое внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости;
- повышать уровень скоростной и аэробной выносливости;
- создание условий успешной специализации в футболе.

#### Средства общей физической подготовленности

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжные прогулки (от 1 до 3 км), плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

На этапе углубленной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты

передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

На протяжении всей многолетней спортивной подготовки, применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группах начальной подготовки, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Таблица 16

### Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	<p>(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;</li> <li>- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.</li> <li>- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</li> <li>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.</li> </ul>
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</li> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;</li> <li>- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;</li> </ul>
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);</li> <li>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);</li> </ul>



	- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
<i>с предметами</i>	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и вкручивания, бег с палкой за плечами и за спиной); - с теннисным мячом (броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование); - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), а также броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
<i>с отягощениями</i>	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- Зг. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Игры	- с мячом; - на внимание и быстроту реакции; - игры на местности; - эстафеты встречные и круговые.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым.

Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70%

веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же. но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре 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. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью иг роками.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко

подвешенный мяч головой, ногой, руками; го же. выполняя в прыжке поворот на 90<sup>0</sup>-180<sup>0</sup>. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180<sup>0</sup>. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3.1.3. Вид спорта** **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

На базовом уровне сложности должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

#### Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

#### Основные направления тренировки:

Базовый уровень один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На базовом уровне целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На базовом уровне нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, 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 переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад;

на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение 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; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бга и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, 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 одной или двумя руками 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 по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **ТАКТИКА ИГРЫ**

### *Тактика нападения*

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

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой

ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

### *Тактика защиты*

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

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

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

## УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

На углубленном уровне начинается специализированная подготовка юных футболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя шестилетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

### Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

### Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);



- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. На данном уровне обучения в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех годах обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

сопротивлением.

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

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

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

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

мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Тактика нападения*

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

игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

#### *Тактика защиты*

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

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

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

#### *Учебные и тренировочные игры*

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

### **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ (3,4 год обучения)**

На этапе углубленной специализации продолжается дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости. Овладение всем арсеналом технических приёмов игры, совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, овладение основами командной тактики игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях

команды, развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии).

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

На пятом году обучения совершенствовать технические приёмы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника. Совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня.

### **Техническая подготовка**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

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

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

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

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

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и спадением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Тактика нападения*

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

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

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

### *Тактика защиты*

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

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

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

### *Учебные и тренировочные игры*

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические

действия при игре по избранной тактической системе.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Основное содержание общей психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или

расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) должна включать в себя:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием (игрой), да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены 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.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.
8. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах углубленного уровня сложности спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.



### *Психологические средства восстановления:*

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

### *Педагогические средства восстановления:*

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного

участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Таблица 17

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица 18

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание	6

	лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках.	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

##### *1. Общие требования к безопасности.*

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований

охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

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

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога

способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ» осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями

поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### Цели профориентационной работы.

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и школьников, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

#### **Цели:**

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

С учетом психологических и возрастных особенностей детей можно выделить следующие этапы, содержание профориентационной работы в школе:

Группы углубленного уровня обучения (1,2 год): групповое и индивидуальное консультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; формирование образовательного запроса, соответствующего интересам и способностям, ценностным ориентациям.

Группы углубленного уровня обучения (3,4 год): Обучение действиям по самоподготовке и саморазвитию, формирование профессиональных качеств в избранном виде спорта, коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

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

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

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом уровне подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

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

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Таблица 19

## Нормативы общей и специальной физической подготовленности футболистов

Вид физической	Нормативы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
общая физическая подготовка	Бег 30м (сек)	6,6	6,0	5,5	4,9	4,76-4,90	461-4,75	4,49-4,60	4,37-4,48	4,37-4,48	4,37-4,48
	Бег на 30м с хода, (сек)	-	-	-	4,41-4,6	4,31-4,40	4,17-4,30	4,03-4,16	3,89-4,02	3,89-4,02	3,89-4,02
	Бег 60 м (сек)	11,8	11,3	11,0	-	-	-	-	-	-	-
	Бег на 15 м с высокого старта, (сек)	-	-	-	3,0	2,80-2,61	2,54-2,60	2,48-2,53	2,42-2,47	2,42-2,47	2,42-2,47
	Бег на 15м с хода (сек)	-	-	-	2,4	2,21-2,40	2,15-2,20	2,09-2,14	2,02-2,08	2,02-2,08	2,02-2,08
	Челночный бег 3*10м (сек)	9,5	9,4	9,3	-	-	-	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места (см)	135-155	145-165	160-170	170-190	180-200	212-201	224-213	234-225	234-225	234-225
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10-12	12-14	14-16	22-20	24-22	26-24	28-26	30-28	30-28	30-28
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	-	-	-	12	12-14	13-15	14-16	15-17	15-17	15-17
	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	6	6,6	7,2	7,8	8,4	8,4	8,4
Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,45	-	-	-	-	-	-	-	



Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	5	6	1	2	2	2
Специальная физическая подготовка	Бег 30м, с ведением мяча (сек)	7,0	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	5,2	5,2
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов: правой, левой ногой) в метрах	24	28	35	40	40-50	60-50	70-60	80-70	80-70	80-70
	Бег 5*30м, с ведением мяча (сек)	-	-	-	34,0	32,0	30,0	28,0	27,0	27,0	27,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11м (НП), 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10
	Ведение мяча, обводка 4-стоек с ударом в сектор ворот (сек)	-	-	-	-	-	10	9,5	9,0	9,0	9,0
	Жонглирование мяча, (кол-во раз)	-	-	8	10	12	20	25	-	-	-
	Вбрасывание мяча из аута (м)	6	7	8	9-12	12-14	13-15	16-14	18-16	18-16	18-16

### **6.1. Методические рекомендации по проведению тестирования.**

*Бег на дистанцию 15, 30, 60, 1000 м* проводится по легкоатлетическим правилам.

*Прыжки в длину с места:* прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

*Челночный бег 3\*10м:* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша.

*Прыжок вверх с места со взмахами руками (без взмаха рук):* Обучающийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – стоя на всей ступне, из полуприседа с взмахом рук (либо без), выпрыгивает вверх и – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50\*50 см. Результата учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Общее количество попыток 3, засчитывается лучший результат.

*Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы:* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с полом. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

*Бег 30 м с ведением мяча.* Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

*Ведение мяча, обводка 4-стоек с ударом в сектор ворот:* ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*Удар по мячу на дальность:* Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение

дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

*Бег 5\*30м с ведением мяча:* выполняется так же как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места.

*Жонглирование мячом.* Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ногу, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

*Для вратарей по технической подготовке.* Вбрасывание мяча из аута. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: декабрь и май). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой Аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008
6. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва-2011г.
8. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004.
9. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.