

АДМИНИСТРАЦИЯ КЕТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЕТОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ОХОХОНИНА ВЛАДИМИРА ФЕДОРОВИЧА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №2 от 30.12.2025г.

Утверждаю
Директор МКОУДО «Кетовская районная
ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»
_____ (Сысолов О.М.)
Приказ №53а от 30.12.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Футбол»

Разработана в соответствии с федеральными государственными стандартами спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол»

Приказ Минспорта России от 24.11.2025 N 1008 «Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
(Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2025 N 84792)

Возраст обучающихся: 7-18 года

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна,
инструктор-методист МКОУДО «Кетовская районная
ДЮСШ им. Охохонина В.Ф.»

Рецензенты: Соснина Лариса Александровна,
заместитель директора по УСР МКОУДО «Кетовская
районная ДЮСШ им. Охохонина В.Ф.»

Сысолов Олег Михайлович, начальник комитета по
физической культуре и спорту Кетовского
муниципального округа

с. Кетово, 2025г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Футбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Тип образовательной программы	Модифицированная
Продолжительность реализации программы	8 лет
Возраст учащихся	С 7 до 18
Уровень освоения программы	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Цель программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки футболистов.
Методы освоения содержания программы	Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.
Форма организации деятельности учащихся	Групповая

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
<i>1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Цель и задачи образовательной Программы.....</i>	<i>5</i>
<i>1.3. Характеристика вида спорта</i>	<i>5</i>
<i>1.4. Направленность образовательной Программы</i>	<i>6</i>
<i>1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность</i>	<i>6</i>
<i>1.6. Отличительные особенности данной Программы</i>	<i>7</i>
<i>1.7. Структура системы многолетней подготовки</i>	<i>7</i>
<i>1.8. Основные показатели выполнения программных требований</i>	<i>7</i>
<i>1.9. Организационно-педагогические основы обучения</i>	<i>7</i>
<i>1.10. Прогнозируемые результаты освоения образовательной Программы</i>	<i>8</i>
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	26
<i>2.1. Условия реализации этапов спортивной подготовки.....</i>	<i>26</i>
<i>2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</i>	<i>26</i>
<i>2.3. Виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	<i>26</i>
<i>2.4. Годовой учебно-тренировочный план</i>	<i>28</i>
<i>2.5. Календарный план воспитательной работы.....</i>	<i>30</i>
<i>2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте.....</i>	<i>34</i>
<i>2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....</i>	<i>37</i>
<i>2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.....</i>	<i>37</i>
<i>2.8.1. Врачебный контроль.....</i>	<i>37</i>
<i>2.9. Расписание и режим занятий</i>	<i>41</i>
<i>2.10. Календарный учебный график.....</i>	<i>43</i>
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	44
<i>3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....</i>	<i>44</i>
<i>3.2. Оценка результатов освоения Программы.....</i>	<i>44</i>
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.....	47
<i>4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....</i>	<i>47</i>
<i>4.2. Учебно-тематический план.....</i>	<i>103</i>
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»	105
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	106
<i>6.1. Материально-технические условия реализации Программы</i>	<i>106</i>
<i>6.2. Кадровые условия реализации Программы.....</i>	<i>108</i>
<i>6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы...</i>	<i>109</i>
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Расписание учебных занятий	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Календарный учебный график	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта «Футбол»	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол"	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол"	
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Нормативные требования к оценке показателей при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" для учебно-тренировочных групп 5 г.о.	
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ (внутренняя)	
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ (внешняя)	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футболистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г №1000.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Конституция РФ;
5. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.;
6. Приказ Минспорта России от 07.07.2022г. №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
7. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1230;
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1000;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года №2865-р);
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации (устав, административный регламент, правила приема, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления в организации и др.).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в течение срока реализации программы (8 лет).

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки футболистов.

Задачи образовательной программы:

- 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.

1.3. Характеристика вида спорта

Футбол (англ. football, от foot- нога и ball- мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела - кроме рук. Отдельная футбольная игра называется матч, в матче побеждает команда, забившая больше голов. Футбольное поле — 90-120×45-90 м, продолжительность игры — 90 минут (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин).

В игре участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Для игры используют круглый мяч диаметром 680 — 710 мм, масса 396 — 453 г.

В отличие от других игр с мячом прикасаться к нему руками разрешается только вратарю (в пределах штрафной площадки), остальным игрокам — при вбрасывании мяча в игру из-за боковой линии.

Футбол – олимпийский вид спорта. В олимпийском турнире участвуют 16 команд: 14 вакансий разыгрывается в отборочных соревнованиях: чемпион предыдущих Олимпийских игр и команда страны-организатора Олимпиады допускаются к соревнованиям без отборочных матчей. На первом этапе турнира матчи проводятся в четырех группах по круговой системе (каждый с каждым), затем команды, занявшие первое и второе места в подгруппах, разбиваются на пары и продолжают борьбу с выбыванием. С 1996 в программу Олимпийских игр включен женский турнир. Полноправным олимпийским видом спорта футбол стал в 1900 году, на Олимпиаде в Афинах (1896) проводились только показательные соревнования по футболу.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, футбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1 - Дисциплины вида спорта футбол

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Е
интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Л

Историческая справка

Гонять мячи любили от Греции до Китая. Само слово «футбол» впервые встречается в указе английского короля Эдуарда III от 1363 года. Зачинщик Столетней войны запрещал подданным «гандбол, футбол, хоккей». В те времена жители Британских островов играли в футбол всей толпой — без правил и ограничений по количеству игроков. Частенько игры заканчивались драками. И, несмотря на запреты властей, футбол продолжал набирать популярность.

Современный формат, когда на поле с очерченными границами сражаются две команды по 11 игроков, появился только в середине XIX века — опять же в Англии. При этом правила у всех долгое время были свои, что делало проблематичным проведение турниров. Единый свод — «Кембриджские правила» — был принят в 1846 году и превратил уличное развлечение в серьёзный вид спорта. Британцы внесли и многие другие усовершенствования: на воротах появилась сетка, у судьи — свисток (как альтернатива хлопкам и звону колокольчика), да и сами судьи стали непременным атрибутом игры именно на здешних полях (в других странах спорные вопросы решали капитаны команд). С бурным ростом её популярности появилась потребность в упорядочении всего, что связано с проведением соревнований.

В мае 1904 года к работе приступила Международная федерация футбольных ассоциаций — FIFA. Её учредили представители Франции, Бельгии, Дании, Нидерландов, Испании, Швеции и Швейцарии. Правила игры публикуются в FIFA, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

1.4. Направленность образовательной программы

Программа *направлена* на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Учебный материал программы последовательно излагается для групп начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных групп (УТГ) МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.». Такая структура создает единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки футболистов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование двигательных умений и навыков, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, повышается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой в общеобразовательных учреждениях, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что футбол – это самая популярная и доступная игра, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявления воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам.

1.6. Отличительные особенности программы

Особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития футбола. Программа отличается строгой последовательностью и непрерывностью всего процесса становления спортивного мастерства юного футболиста, структурным построением и параметрами многолетней тренировки спортсменов с учетом возрастных границ зон спортивных достижений в этом виде спорта, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годовых циклов учебно-тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения.

1.7. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка футболиста призвана:

- обеспечить необходимые для игры на самом высоком уровне специфические знания и умения (специальная подготовка);
- развить необходимые для успеха спортивные качества, обеспечить оптимальное состояние организма спортсмена (общая подготовка);
- скорректировать развитие спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 1) Этап начальной подготовки
- 2) Учебно-тренировочный этап

1.8. Основные показатели выполнения программных требований

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) Этап начальной подготовки – изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, повышение уровня физической подготовленности, овладение основами техники вида спорта «футбол», получение общих знаний об антидопинговых правилах, участие в официальных спортивных соревнованиях, ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

2) Учебно-тренировочный этап – повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, изучение основных методов саморегуляции самоконтроля, овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол», изучение антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил, ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов, участие в официальных спортивных соревнованиях, получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап обучения.

1.9. Организационно-педагогические основы обучения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» может реализоваться в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Порядок зачисления обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.».

Сроки реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Данная программа разработана для многолетней подготовки футболистов, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Программа рассчитана на 8 лет обучения (таблица 2).

Срок обучения на каждом этапе:

- группы начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения,
- учебно-тренировочные группы 1, 2, 3, 4, 5 года обучения.

Основные формы учебного процесса

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование, прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица 2. Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы на весь период обучения

Этапы обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов
Этап начальной подготовки	Первый год НП-1	7 лет	14	22	6	3-4	312
	Второй год НП-2		14	22	6	3-4	312
	Третий год НП-3		14	22	8	3-4	416
Учебно-тренировочный этап	Первый год УТ-1	10 лет	12	20	10	4	520
	Второй год УТ-2		12	20	10	4	520
	Третий год УТ-3		12	20	12	4	624
	Четвертый год УТ-4		12	20	12	4-6	624
	Пятый год УТ-5		12	20	12	4-6	624

1.10. Прогнозируемые результаты освоения образовательной программы

Успешная подготовка футболистов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

Прогнозируемые результаты начальной подготовки:

Первый год обучения (НП-1)

«Общая физическая подготовка»

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- формирование двигательных умений и навыков: игровые технические элементы и упражнения; бег с различной скоростью и на разные дистанции; разновидности бега и перемещений;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе): выполнение простых групповых тактических взаимодействий; выполнение индивидуальных действий против соперника;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

«Техническая подготовка»

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) средствами футбола;

- овладение основами технических и тактических приемов игры в футбол: освоение базовых технических элементов; выполнение коротких и длинных пасов мяча ногой; ловля мяча после удара ногой; выполнение ударов ногой по мячу с рук на точность; игра в футбол с соблюдением основных правил;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;

- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- понятие о физической культуре и спорте, о развитии физической культуры и спорта в России;

- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;

- общие понятия о гигиене, личной гигиене, гигиене сна, гигиене водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;

- основы здорового образа жизни;

- о спортивной тренировке;

- понятие о спортивной технике, основные термины базовых элементов;

- контрольные упражнения и нормативы. Правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности;

- оборудование и инвентарь для игры в футбол;

- правила техники безопасности на занятиях футболом, характерные травмы в футболе;

- правила игры в футбол;

- самостоятельное развитие физических качеств;

- вспомогательное оборудование – щитки, стойки, фишки и др. – и его назначение.

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

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;

- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта футбол.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в футбол и правилами подвижных игр;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Второй год обучения (НП-2)

«Общая физическая подготовка»

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

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

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

- формирование двигательных умений и навыков: перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метания; подвижные игры на развитие быстроты и координации;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности: выполнение индивидуальных заданий;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе): групповые тактические взаимодействия в нападении; тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

«Техническая подготовка»

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

- овладение основами технических и тактических приемов игры в футбол: игровые технические приемы владения мячом; игра в футбол 3х3, 5х5, 7х7; тактика отбора мяча, создание искусственного положения «вне игры»; индивидуальная, групповая и командная тактика игры в футбол; техника и тактика нападения и обороны в игре; навыки футбольных амплуа – защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;

- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год также дистанционные задания по видам спорта, культивируемых в ДЮСШ, которые несовершеннолетние могут выполнять для общей физической подготовки.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- о физической культуре в школах и связи ее содержания с содержанием занятий в учреждении;
- о структуре российских соревнований по футболу: Чемпионат и Кубок России;
- о строении и функциях различных систем организма человека;
- возрастные особенности детей и подростков;
- о ведущей роли центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц;
- понятие об учебно-тренировочном процессе;
- официальные правила соревнований по футболу;
- режим дня и его значение;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом;
- о гигиене питания, значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта футбол;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Третий год обучения (НП-3)

«Общая физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- формирование двигательных умений и навыков; упражнения с набивным мячом; прыжки с разбега вверх, доставая высоко подвешенный мяч ногой, головой; бег с различной скоростью и на разные дистанции; разновидности бега и перемещений;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

«Техническая подготовка»

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой футбола;
- овладение основами технических и тактических приемов игры в футбол: умение передвигаться, ведя мяч ногой, умение взаимодействовать с партнерами; выполнение ударов по мячу носком, пяткой (назад), изменяя траекторию и направление полета; выполнение ударов по мячу головой, боковой частью лба; выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема; выполнение остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча; ведение мяча по восьмерке, по кругу, между стоек; выполнение групповых тактических взаимодействий; выполнение обманных движений (финтов) в единоборстве; умение создавать численное преимущество в обороне, закрывании всех игроков атакующей команды в зоне мяча;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- о РФС, УЕФА и ФИФА, футбольных клубах, центрах по футболу;
- о лучших российских командах, тренерах, игроках;
- о влиянии физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений;
- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;
- о тренировке как процессе формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развитии физических качеств;
- характеристику основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях;
- о технике работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола;
- понятие о физической подготовке футболистов;

- обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола;
- основные футбольные термины, правила судейства;
- место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды;
- муниципальные, региональные, всероссийские юношеские соревнования;
- закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, питание в соревновательный период;
- характерные травмы в футболе, их причины, профилактику и меры их предупреждения;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта футбол;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Прогнозируемые результаты учебно-тренировочного этапа:

Четвертый год обучения (УТ-1)

«Общая физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;

- формирование двигательных умений и навыков: прыжки в длину, многоскоки; упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, броски из разных исходных положений); бег с различным темпом на разные дистанции;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности: анализ тактического плана игр.

«Специальная физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по футболу. В том числе в уменьшенных составах;
- замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Воспитательная роль судьи;
- мотивация в установке. Тактика игры команды. Схемы игры соперников. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

«Техническая подготовка»

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой футбола;
- овладение основами технических и тактических приемов игры в футбол: ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников; обманные движения (финты) с остановкой мяча подошвой или ударом пяткой назад, отведением мяча под себя и др.; индивидуальные технические приемы: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии; ловля мяча после удара ногой; удары ногой по мячу на точность; выполнение групповых тактических взаимодействий; выполнение заданий в парах и малыми группами в атаке и в защите;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях футболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по футболу. В том числе в уменьшенных составах;

- знание основ судейства по футболу: умение вести протокол игр;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на первый год обучения углубленного уровня по программе.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов;
- Россия – страна-организатор Чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия;
- методы и средства восстановления работоспособности, после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- допинги как причина траты резервов организма;
- характеристику средств общей физической подготовки, применяемых в процессе занятий;
- тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки;
- задача интегральной подготовки;
- нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности;
- эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на базовом уровне многолетней подготовки футболистов;
- физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- тактические действия системы игры в построении 4-2-3-1. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранной системе, заданию;
- средства подготовки футболистов разного возраста;
- подводящие упражнения;
- замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Воспитательная роль судьи;
- мотивация в установке. Тактика игры команды. Схемы игры соперников. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам;
- основы спортивного питания. Особенности построения рациона питания при различных тренировочных и соревновательных задачах;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена;
- понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления;
- уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм;
- уход за спортивным инвентарем и оборудованием, подготовка их к занятиям и играм;
- требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Инструкторская и судейская практика»

- теоретическое освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований
- изучение этики поведения спортивных судей;

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта футбол;

- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу; терминология, размеры и разметка поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Пятый год обучения (УТ-2)

«Общая и специальная физическая подготовка»

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

- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей;

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

«Специальная физическая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола навыками: приобретение навыков быстрого и правильного реагирования на игровую ситуацию;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по футболу. В том числе в уменьшенных составах;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- обучение и совершенствование техники и тактики футбола: умение взаимодействовать с командой; умение грамотно применять технические приемы; выполнение индивидуальных заданий, заданий в парах, группах; умение выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке; футбольный интеллект и умения применять нестандартные ходы в играх; формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;
- формирование мотивации к занятиям футболом;
- знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: стабильность высоких спортивных результатов на официальных региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения углубленного уровня по программе.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условия выполнения этих норм и требований;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- динамику различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов;
- сенситивные периоды развития физических способностей;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий футболом;
- список запрещенных препаратов, методов воздействия, считающихся допингом. Правила и порядок проведения тестирования;
- принцип «fair play» - честная игра;
- регулирование физической нагрузки на тренировке;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях;
- совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола;
- калорийность и усвояемость пищи;

- точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок;
- о значении активного отдыха для спортсмена, содержании индивидуальных занятий;
- массаж;
- требования безопасности к объектам спорта.
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: умение проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы игр;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- основы тактических взаимодействий. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий;
- особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12-14 лет;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различного возраста;
- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый, контрольный, круговой, соревновательный;
- требования к организации и проведению соревнований по футболу. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях;
- анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам;
- знание устройства спортивного и специального оборудования в футболе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

«Интегральная подготовка»

- упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
- учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Шестой год обучения (УТ-3)

«Общая физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей; достижению высокого уровня мастерства;

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

«Специальная физическая подготовка»

- обучение и совершенствование техники и тактики футбола: выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях; тактические действия системы игры в построении 4-2-3-1; умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные передачи; индивидуальные задания, задания в парах и группах;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;

- формирование мотивации к занятиям футболом;

- знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: участие спортсменов в составе сборных команд области, региона, России; совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности; умение гибко менять тактическую схему игры;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения углубленного уровня по программе.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола навыками: приобретение навыков быстрого и правильного реагирования на игровую ситуацию;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

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

- физическая культура как средство социализации личности;

- нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий футболом;
- положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки;
- общероссийские антидопинговые правила, антидопинговая политика в спорте. Санкции за нарушение антидопинговых правил;
- принципы взаимодействия с участниками тренировочного и соревновательного процесса;
- характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий;
- методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств;
- классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений;
- типичные ошибки в технике выполнения игровых приемов и пути их устранения;
- реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов;
- проявление морально-волевых качеств, основные методы их развития;
- разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная;
- положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий;
- примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи при травмах;
- разновидности массажа, основные приемы массажа.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в футболе;

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

«Интегральная подготовка»

- упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);

- учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Седьмой год обучения (УТ-4)

«Общая физическая подготовка»

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

- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей; достижению высокого уровня мастерства;

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

«Специальная физическая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола навыками: приобретение навыков быстрого и правильного реагирования на игровую ситуацию;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр в условиях соревнований;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- обучение и совершенствование техники и тактики футбола: выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях; тактические действия системы игры в построении 4-2-3-1; умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные передачи; индивидуальные задания, задания в парах и группах;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;
- формирование мотивации к занятиям футболом;
- знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: достижение высоких спортивных результатов; проявление взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки членов команды; умения контратаковать и противодействовать контратакам соперников; ответственность, привычка самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на следующий год обучения.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- вовлеченность в занятия физической культурой и уровень жизни;
- физическая культура как средство социализации личности;
- нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов;
- требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре;
- межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках;
- понятия темп, ритм, дистанция, серия;
- соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки;
- особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов;
- тактические замены в играх. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований;
- подготовка места для проведения соревнований;
- контроль веса юными футболистами;
- самомассаж.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

- знание устройства спортивного и специального оборудования в футболе;

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

«Интегральная подготовка»

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности: анализ игры своей команды и действий игры соперников;

- знание устройства спортивного и специального оборудования в футболе;

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Восьмой год обучения (УТ-5)

«Общая физическая подготовка»

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

- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей; достижению высокого уровня мастерства;

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

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по футболу: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий футболом: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

«Специальная физическая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- обучение и совершенствование техники и тактики футбола: упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную; знание различных стандартных комбинаций в игровой деятельности; умение выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников; доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;

- формирование мотивации к занятиям футболом;

- знание официальных правил соревнований по футболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: достижение высоких спортивных результатов; умение готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр; демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований; ответственность, привычка самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; повышение надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием; развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для итоговой аттестации по программе.

«Техническая подготовка»

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности: анализ игры своей команды и действий игры соперников;

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу, а также условия выполнения этих норм и требований;

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

- роль и место спорта в жизни подростков, молодежи;

- этические вопросы спорта;

- возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий футболом;

- взаимосвязь физического здоровья и интеллектуального развития;

- смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям;

- профессиональную деятельность в спорте;
- классификацию профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение;
- организационные команды;
- характеристику техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела;
- схему анализа видеоматериалов по тактике игры. Схему анализа игры своей команды, команды соперника;
- оформление хода и результатов соревнований;
- протоколы соревнований, схемы проведения соревнований. Определение победителя и призеров;
- витамины и минералы для спортсменов;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу.

«Медицинские, медико–биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в футболе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в футболе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Условия реализации этапов спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 3).

Таблица 3 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	13
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 4- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6-8	10	12
Общее количество часов в год	312	312-416	520	624

2.3. Виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основные формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование, прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Таблица 5).

Таблица 5 – Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, разработаны с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (таблица 6).

Таблица 6 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения (таблица -7).

Последовательность обучения. Годовой учебно-тренировочный план включает в себя уровни обучения: группа начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочный этап (5).

Таблица 7- Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-22	14-22	14-22	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20
1.	Общая физическая подготовка	44	44	58	73	73	88	88	88
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	41	41	49	56	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	44	44	44
4.	Техническая подготовка	147	147	188	189	189	225	125	125
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	17	17	23	40	40
6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	13	13	15	20	20
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	11	11	12	14	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	7	7	7	7	7	7	7
9.	Инструкторская практика				5	5	6	6	6
10.	Судейская практика				5	5	6	6	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	4	4	6	23	23
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	5	20	20
13.	Интегральная подготовка	103	103	146	115	115	138	175	175
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	624

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно (Таблица 8), который содержит:

- профориентационную деятельность;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие творческого мышления.

Таблица 8 – Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Формирование уважения и развития интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни.	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в настоящее время и прошлое.	В течение года

3.4	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности.	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.	В течение года
3.5	Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.	Беседы, семинары, спортивные мероприятия.	В течение года
3.6	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье). Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.	В течение года

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными футболистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого

являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке футболиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям футбола.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

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

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

Цели профориентационной работы

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

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний;
- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица 9 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов РАА «РУСАДА» (Российское антидопинговое агентство).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
Учебно-тренировочный этап	Антидопинговая викторина «играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.

	антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
--	--------------------------	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению судейских навыков проводится на протяжении всего обучения (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли судьи для участия в организации и проведении массовых соревнований.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, жестами судьи;
- умение вести наблюдения за игроками, находить ошибки;
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.
- правила проведения жеребьевки перед соревнованиями;
- схемы проведения различных соревнований.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств

Обучающиеся в течение всего учебно-тренировочного процесса проходят медико-восстановительные мероприятия, которые в себя включают:

- систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам медицинского обследования. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

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

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных

пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

- тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии, с которыми должны быть:

-определена цель применения любого теста (или тестов);

-разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

-определена надёжность и информативность тестов;

-реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.8.1 Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов.

Основной целью врачебного контроля является осуществление систематического контроля над состоянием здоровья, адекватностью физических нагрузок, восстановлением здоровья, средствами и методами физической культуры, формированию здорового образа жизни.

Врачебный контроль МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.» проводится специалистами ГБУ Кетовская центральная районная больница (далее ЦРБ) и ГБУ Курганский областной врачебно-физкультурный диспансер (далее Диспансер).

Задачами врачебного контроля является:

- Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся;

- Диспансеризация обучающихся;

- Определение допуска обучающихся к занятиям различными видами спорта и к участию в соревнованиях;

- Профилактика спортивного травматизма среди обучающихся.

В Учреждение зачисляются дети на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающихся или обучающихся, достигших

возраста 18 лет и медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, выданной врачом-педиатром ЦРБ.

Допуск на участие в соревнованиях выдается обучающимся, прошедшим соответствующую подготовку, врачебный контроль (медицинский допуск для участия в соревнованиях по соответствующему виду спорта), и оформляется именным списком (заявкой), медицинским допуском к участию в соревнованиях, который заверяется печатью Диспансера или ЦРБ.

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра всеми занимающимися, согласно плана прохождения углубленного медицинского обследования спортсменов Учреждения, согласованного с Диспансером.

Ответственность за допуск к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях занимающихся без медицинского освидетельствования возлагается на тренеров-преподавателей.

Врачебный контроль осуществляется в следующем порядке:

-Специалистами Диспансера один раз в календарный год проходит плановое углубленное медицинское обследование обучающихся.

- Врачами-педиатрами ЦРБ обследуются все дети для допуска к учебно-тренировочным занятиям к началу учебного года.

-Специалистами Диспансера, с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактических учреждений, для допуска к соревнованиям и после перенесённого заболевания и травм.

-Специалистами Диспансера или другими медицинскими работниками в целях медицинского обеспечения физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых Учреждением.

В заявке на медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения указывается вид спорта, ориентировочное количество участников, программа мероприятия, а также сроки и место проведения.

Санитарно-просветительская работа

Тренеры-преподаватели в соответствии с образовательными программами дают обучающимся знания в области личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха, закаливания организма, питания, профилактики травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Юным спортсменам в процессе подготовки даются начальные сведения о врачебном контроле, самоконтроле, формировании культуры здоровья, профилактике травм и заболеваний. Знание навыков, практическое их применение даётся в форме индивидуальных и групповых занятий, бесед, в форме практических занятий. Занятия и беседы проводятся по темам:

«Формирование культуры здоровья», «Личная и общественная гигиена», «Восстановительные мероприятия», «Предупреждение инфекционных заболеваний», «Травматизм и заболеваемость в процессе занятий физкультурой и спортом», «Закаливание организма юных спортсменов», «Гигиенические требования к питанию юных спортсменов», «Восстановительные мероприятия в спорте», «О вреде наркомании, алкоголя и табакокурения», «О вреде пассивного образа жизни» и др.

2.9. Расписание и режим занятий

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается – 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Режим работы с обучающимися осуществляется ежедневно с 8⁰⁰ часов до 20⁰⁰ часов, включая выходные дни. Для обучающихся в возрасте до 7 лет допускается окончание занятий в 19³⁰, в возрасте 7-10 лет допускается окончание занятий в 20⁰⁰, в возрасте 10-18 лет окончание занятий допускается в 21⁰⁰ часов.

В Учреждении организуется 60-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещения с 13⁰⁰ часов до 14⁰⁰ часов.

Между занятиями в общеобразовательной организации и посещения Учреждения устанавливается перерыв для отдыха не менее 20 минут.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам для детей в возрасте от 5 до 6 лет не должна превышать 25 мин, от 6 до 7 лет - 30 минут, 1 класс (сентябрь-декабрь) – 35 минут, 1 класс (январь-май) – 40 минут, 2-11 классы – 45 минут.

Продолжительность одного занятия по дополнительным общеразвивающим программам не должна превышать 2 академических часа в одно занятие.

Организация проводит учебно-тренировочный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не более 2-х академических часов в день, третьего года обучения не более 3-х академических часов в день. На учебно-тренировочном этапе продолжительность занятий не более 3-х академических часов в день. В группах спортивного совершенствования продолжительность занятий не более 4-ти академических часов в день.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки занимающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Проведение занятий в спортивной школе организуется по группам в зависимости от уровня сложности освоения обучающимися образовательной программы: СОГ, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, этап совершенствования спортивного мастерства (Таблица 10).

Таблица 10- Режим занятий обучающихся

Этапы образовательного процесса	СОГ	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели
Продолжительность учебной недели	Семидневная рабочая неделя (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам обучения)			
Продолжительность занятия	Не более 2-х академически х часов	Не более 2-х академическ их часов	Не более 3-х академических часов	Не более 4-х академических часов
Вступительные испытания	Не требуется	Сдача вступительных испытаний - август		
Промежуточная аттестация	По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, зачет обучающихся по теоретической подготовке, оценка уровня спортивной квалификации обучающегося, результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях (июнь). По дополнительным общеразвивающим программам сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и зачет обучающихся по			

	теоретической подготовке.			
Итоговая аттестация	Тестирование с целью определения уровня теоретической (правила по виду спорта, антидопинговые правила) и практической подготовленности спортсменов (НП, ТГ, ГСС) по разделам подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (июнь)			
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
Каникулы летние, зимние	Учебно-тренировочные занятия проводятся в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам			

В дополнительных общеобразовательных программах разработаны учебные планы на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Количество учебных часов в неделю на каждую группу, периодичность занятия каждой группы устанавливается с учетом образовательной программы и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, года обучения, возраста обучающихся, результативности деятельности и утверждается директором.

2.10. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (**Приложение 2**).

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается – 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Срок обучения: 46 учебных недель и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

В каникулярное время тренировочные занятия у обучающихся проходят в штатном режиме согласно расписания.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Порядок проведения и формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля, является частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражает динамику индивидуальных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, при освоении ими дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения в середине и в конце учебного года.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Избранная форма текущего контроля успеваемости указывается тренером-преподавателем в календарно-тематическом планировании, журнале учета групповых занятий спортивной школы.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя, журнале учета групповых занятий Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки после каждого года обучения для перевода на следующий год обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта по каждому году обучения;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждому виду спортивной подготовки и иным мероприятиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- подготовка обучающихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта;
- комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в Учреждении реализуются по годам обучения, с переводом обучающихся на каждый год обучения при условии положительных результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год при завершении освоения года обучения, в сроки, установленные годовым учебно-тренировочным планом.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и года обучения.

Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят: заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, старший тренер-преподаватель по виду спорта.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому виду спортивной подготовки и иным мероприятиям:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" (Приложение 3);

- теоретические основы физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" (Приложение 4).
- результат участия обучающихся в спортивных соревнованиях;
- достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной классификации (выполнение разрядов).

Перевод обучающихся на последующий год обучения осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения педагогического Совета.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольные испытания, на основании решения педагогического Совета, при наличии медицинской справки могут сдать контрольные нормативы позднее.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены в спортивно-оздоровительные группы решением педагогического Совета.

При решении вопроса о досрочном переводе обучающегося на последующий год обучения, он должен выполнить требования к результатам освоения программы соответствующего года обучения.

Порядок проведения итоговой аттестации

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки степени и уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки выпускниками Учреждения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- оценка уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" (Приложение 5);
- выполнение нормативных требований к оценке показателей по выполнению специализированных упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Футбол» (Приложение 6);
- результат участия обучающихся в спортивных соревнованиях;
- достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной классификации (выполнение разрядов).

Для проведения итоговой аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят: заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, старший тренер-преподаватель по виду спорта.

Выпускникам Учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ (справка установленного образца) об освоении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, заверенная печатью Учреждения.

Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка установленного образца об обучении в Учреждении.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Группы начальной подготовки- 1, 2, 3 года обучения «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой, например, баскетболом, гандболом.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. В тренировочные занятия необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения

Прежде всего, юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор, сидя, в упор, лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Скалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, фитнес-аэробики.

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах.

Упражнения «стретчинг»

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят кукорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

«Специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Цель специальной физической подготовки состоит в развитии и совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Следует учесть, что игровая деятельность состоит не только из прыжков, бега и ходьбы, движение футболистов значительно сложнее. В условиях жесткого единоборства, действия на высокой скорости и продолжительное время, футболист должен в самых различных игровых ситуациях (подкат, падение, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи. Чем лучше футболисты владеют мячом, тем интереснее футбол как игра. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на

формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять занятия в том числе игры, направленные на развитие того или иного качества. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях. Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия противника, ориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игры и упражнения такого плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря разнообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложно-тактических или циклических видах спорта.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных). Подбирая специальные игры, тренер-преподаватель может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную

технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы.

В настоящее время наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировочное занятие вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся.

Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировочного занятия значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировочного занятия для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры на занятии.

В учебной игре проявляется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Учебные игры подразумевают собой игры в сокращенных составах 3х3, 4х4.

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча,

атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты, с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

«Участие в спортивных соревнованиях»

Обучающиеся в группах начальной подготовки способны принимать участие в официальных спортивно-массовых мероприятиях региона и в соревнованиях муниципального округа по избранному виду спорта, которые проходят согласно официальному календарному плану соревнований.

«Техническая подготовка»

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры-преподаватели должны начинать обучение техническим приемам на базовом уровне сложности, а затем совершенствовать технику их выполнения на углубленном уровне сложности.

Техническая подготовка на начальном этапе

Основная цель технической подготовки в группах начальной подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Содержание программы на ГНП-1, ГНП-2, ГНП-3 должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В эти годы изучается техника игровых приемов.

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Прием (остановка) мяча:

– катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

– летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Передачи мяча:

– короткие, средние и длинные;

– выполняемые разными частями стопы;

– головой;

– если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

– после прямолинейного бега;

– после зигзагообразного бега;

– после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

– после имитации сопротивления партнера;

– после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

– прямолинейное ведение и удар;

– обводка стоек и удар;

– обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

– после коротких, средних и длинных передач мяча;

– после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

– по летящему мячу;

– из-под прессинга;

– в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

– завершение игровых эпизодов;

– штрафные и угловые удары.

3. Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадам – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом – можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча (без борьбы или в борьбе).

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

5. Обучение ведению мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Обводка соперника

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому на ГНП-1, ГПН-2, ГНП-3 нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

- Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

- Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером.

- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Ведение мяча внешней стороной подъема

- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 мх20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.
- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
- Удар с небольшого разбега низом и верхом.
- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.
- Удар – передача мяча партнеру низом.
- Удар – передача мяча партнеру верхом.
- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

Удары – передачи мяча

Передачи мяча

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- Игра 4х4 на площадке 10 мх10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
- Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).
- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты

располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

- Игра двое против двоих на площадке 20 м х 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «наход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м х 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3–4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 м х 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или

потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3х 3 на площадке 12 м х 12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Тактическая подготовка

Основными задачами начальной подготовки будут являться:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развитие способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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) с зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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. Умение 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.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия

Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

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

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Методика подготовки вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества.

Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Теоретические основы физической культуры и спорта – вид спортивной подготовки, который включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся. Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя.

Цель подготовки – расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи:

- сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности в процессе обучения.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в учреждении. Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и званий по футболу, а также условия выполнения этих норм и требований. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Присвоение званий спортивным судьям.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Место футбола в Олимпийской системе игр.

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Физическая культура как средство социализации личности. Вовлеченность в занятия

физической культурой и уровень жизни. Взаимосвязь физического здоровья и интеллектуального развития.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История развития футбола в мире, в России, в Курганской области и в городе Кургане. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Развитие футбола в современном обществе, достижения сборных и клубных команд России на всероссийском и международном уровне. Лучшие российские команды, тренеры, игроки. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Структура российских соревнований по футболу: Чемпионат и Кубок России. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.

Россия - страна-организатор Чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре.

Тема 3. Строение и функции организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Строение и функции различных систем организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Методы и средства восстановления работоспособности, после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов. Сенситивные периоды развития физических способностей. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Значение систематических занятий спортом для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Этические вопросы спорта.

Первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов. Ценность здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен». Обсуждение личного отношения к допингам, формирование осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения. Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

Список запрещенных препаратов, методов воздействия считающийся допингом. Правила и порядок проведения тестирования. Общероссийские антидопинговые правила, антидопинговая политика в спорте. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Принцип «fair play» - честная игра. Принципы взаимодействия с участниками тренировочного и соревновательного процесса. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям. Профессиональная деятельность в

спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение. Роль, место спорта в жизни подростков, молодежи.

Тема 5. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательного навыка. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий.

Название тренировочных упражнений, специальная терминология. Классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Регулирование физической нагрузки на тренировке. Правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды.

Тема 6. Виды подготовки: интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 7. Виды подготовки: техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Основные термины базовых элементов. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Индивидуализация техники. Качественные показатели индивидуальной техники: рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на базовом уровне многолетней подготовки футболистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Типичные ошибки в технике выполнения игровых приемов и пути их устранения.

Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Контроль технической подготовленности юных футболистов (тесты и контрольные нормативы) и его роль. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На БУС-1, 2, 3, 4 важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

«Инструкторская и судейская практика»

Работа по освоению судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли судьи для участия в организации и проведении массовых соревнований.

Содержание занятий зависит от подготовленности обучающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, жестами судьи;
- умение вести наблюдения за игроками, находить ошибки;
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.
- правила проведения жеребьевки перед соревнованиями;
- схемы проведения различных соревнований.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по футболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли полевого судьи, помощника судьи, а также в составе секретариата.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия»

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У футболистов наблюдается преимущественно утомление нервномышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;

- Психорегулирующая тренировка;

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармакологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства;

стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, аэроионизации, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические (физиотерапевтические) средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др. Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления. Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим учебно-тренировочных занятий, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

«Интегральная подготовка»

Методика интегральной подготовки

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы юный спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей даёт возможность определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировки юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры.

Учебно-тренировочные группы – 1, 2, 3, 4, 5 года обучения

«Общая физическая подготовка»

В состав общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. В учебно-тренировочные занятия необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения

Юные футболисты должны продолжить тренировать: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте,

повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор, сидя, в упор, лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Скалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, фитнес-аэробики.

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах.

Упражнения «стретчинг»

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

«Специальная физическая подготовка»

Цель специальной физической подготовки состоит в развитии и совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Следует напомнить, что игровая деятельность состоит не только из прыжков, бега и ходьбы, движение футболистов значительно сложнее. В условиях жесткого единоборства, действия на высокой скорости и продолжительное время, футболист должен в самых различных игровых ситуациях (подкат, падение, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи. Чем лучше футболисты владеют мячом, тем интереснее футбол как игра. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять занятия в том числе игры, направленные на развитие того или иного качества. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях. Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия противника,

сориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игр и упражнений такого плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря разнообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложно-тактических или циклических видах спорта.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных). Подбирая специальные игры, тренер-преподаватель может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы.

В настоящее время наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировочное занятие вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся.

Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировочного занятия значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировочного занятия для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры на занятии.

В учебной игре проявляется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Учебные игры подразумевают собой игры в сокращённых составах 3х3, 4х4.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы

постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко

согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. **Комбинация.** И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. **Комбинация.** Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекатом в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову

(не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. **Кувырок назад в полушпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. **Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост».** *Техника выполнения.* Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. **Длинный кувырок.** Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. **Комбинация.** Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. **Переворот в сторону («колесо»).** Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой,

поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; поворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, поворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок на-

зад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360°. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., поворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, поворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360°. Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, поворот в левую сторону, поворот в правую сторону. Равновесие – это удержание

положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переноса массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев – силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти

в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

«Участие в спортивных соревнованиях»

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах способны принимать участие в официальных спортивно-массовых мероприятиях региона, всероссийских соревнованиях и в соревнованиях муниципального округа по избранному виду спорта, которые проходят согласно официальному календарному плану соревнований.

«Техническая подготовка»

В учебно-тренировочных группах необходимо совершенствовать навыки полученные в группах начальной подготовки.

«Связки» технических приемов

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема.

Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

- Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.

- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

- Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

- Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

Обучение удару по мячу с полуката

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок

бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

- С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета.

- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.

- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.

- Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

- Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

- Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

- Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

- Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10–12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

- В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м х 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

- Жонглирование мячом головой в парах.

- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.

- Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

- Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

- Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами.

- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м х 5 м до 20 м х 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5–6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

- Упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5–6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3–5 повторений игроки меняются заданием.

- Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7–8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

- Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5–8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную

ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч

таким же способом отправляет его партнеру.

- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

- Мяч в руках, партнер стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнеры меняются заданием.

- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.

- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной

стопы с последующей передачей его партнеру.

- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

- Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.

- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

- Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.

- Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.

- Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.

- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.

- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

- Единоборство в парах (игра 1х1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

- Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м x 20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

- Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м х 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

- Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м с двумя воротами; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

- Упражнение в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-

тактические действия.

- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

- Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

- Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

- Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Неспецифические средства подготовки юных футболистов

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения

Дети начинают заниматься на этапе начальной подготовки в восемь лет, и содержание занятий должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Базовые координационные упражнения

1. ***Исходное положение (далее - И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе.*** Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. ***И.п. – основная стойка.*** На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. ***И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.*** Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

10. **И.п. – основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.** На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.** На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. **И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс.** На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

3. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. **И.п. – стоя боком, руки на поясе.** На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

8. **И.п. – полуприсед.** На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

10. **И.п. – стоя левым боком.** На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. **И.п. – полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. **И.п. – полуприсед.** На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);

- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);

- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);

- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Подготовка вратаря

Техническая подготовка

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбиения мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (получета).

На учебно-тренировочном этапе юноши должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов игроки совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру-преподавателю необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Техническая подготовка на углубленном уровне сложности

На этом уровне сложности формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т. е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малопригодно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки на углубленном уровне сложности будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.
6. Изучение тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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) с зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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. Умение 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.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

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

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Методика подготовки вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только

вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

Теоретические основы

Цель подготовки – расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи:

- сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности в процессе обучения.

В учебно-тренировочных группах необходимо повторять теоретическую подготовку из групп начальной подготовки плюс освоение новых теоретических тем.

Тема 1. Виды подготовки: тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактические действия системы игры в построении 4-2-3-1. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранной системе, заданию. Основы тактических взаимодействий. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов. Анализ видеоматериалов по тактике игры.

Тема 2. Виды подготовки: физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая

подготовка. Средства подготовки футболистов разного возраста. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов. Особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12-14 лет. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Тема 3. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый, контрольный, круговой, соревновательный. Основные методы развития волевых качеств.

Тема 4. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол, официальные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины, правила судейства. Права и обязанности игроков и тренеров. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Жестикация. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Муниципальные, региональные, всероссийские юношеские соревнования. Требования к организации и проведению соревнований по футболу. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Подготовка места для проведения соревнований. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований. Определение победителя и призеров. Схема анализа игры своей команды, команды соперника.

Тема 5. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы игры в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 6. Гигиенические требования в футболе. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий футболом. Режим дня и его значение. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Температурные нормы для занятий на улице. Понятие терморегуляции. Значение органов выделения при интенсивных физических нагрузках.

Гигиена питания. Значение питания, как фактора, формирующего здоровье. Калорийность и усвояемость пищи, питание в соревновательный период. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Основы спортивного питания. Особенности построения рациона питания при различных тренировочных и соревновательных задачах. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Витамины и минералы для спортсменов.

Основы здорового образа жизни. Пагубный вред курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Методы и формы самоконтроля за физическим развитием. Субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Понятие о тренировке и «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена, самостоятельное развитие физических качеств, содержание индивидуальных занятий.

Правила техники безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Требования безопасности к объектам спорта. Характерные травмы в футболе, их причины. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения и профилактики травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи при травмах.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Тема 8. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Оборудование и инвентарь для игры в футбол. Вспомогательное оборудование – щитки, стойки, фишки и др. – и его назначение. Разметка и размеры поля. Игровое поле для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем с искусственным покрытием. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием, подготовка их к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на УУС – 1, 2, 3, 4 является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация - основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

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

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она - в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

«Инструкторская и судейская практика»

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются также и на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия»

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

На учебно-тренировочном этапе необходимо использовать те же восстановительные мероприятия, что и в группах начальной подготовки: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства пользуются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Использование разнообразных средств восстановления в зависимости от объема и характера учебно-тренировочных занятий позволяет повысить эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов. Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммуобиологической реактивности спортсменов и повышению их заболеваемости.

«Интегральная подготовка»

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является интегральной характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 - 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений- 42,8 - 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими

показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастной период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удастся добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удастся добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с оббеганием стоек (дистанция - 30м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- для игроков обороны - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

- для игроков средней линии - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

- для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство сверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А. П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для крайних защитников и крайних полузащитников - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

- для центральных защитников - бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или сверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

- для центральных полузащитников - обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра « в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

- для нападающих - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что СД футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие

достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-23 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

Программа учитывает, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия футболистов 16-23 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (Таблица 11).

Таблица 11 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года	≈ 120/180		

ки	обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

				организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12, Таблица 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 14,15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 12 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2м или 1*1м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	2 (на группу)
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1 (на тренера-преподавателя)
11.	Свисток	штук	1 (на тренера-преподавателя)
12.	Тренажер «лесенка»	штук	2 (на группу)
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 (на группу)
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 (на тренера-преподавателя)

18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

Таблица 13 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	-	14	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Таблица 14- Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица 15- Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный иди костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-

5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (вводный (со всеми вновь поступившими на программу); первичный – при начале проведения тренировочных занятий (ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса); повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа; внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия); целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных футболистов.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- столкновения, падения;
- нахождение в зоне удара;
- неисправное и не проверенное (не осмотренное) инвентарь и оборудование;
- скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- выполнение упражнений без разминки;
- нарушение правил проведения игры.

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

1.5. При проведении занятий по футболу в непосредственной близости от места проведения должна быть универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

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 сообщить администрации Учреждения, оказать первую помощь до оказания медицинской помощи пострадавшему.

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 и исправность спортивного инвентаря.

2.3. Проверить состояние места проведения занятия на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное проведение занятия.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

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.

3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по его назначению.

3.7. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в дежурную часть, приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в место хранения спортивный инвентарь.

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

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовые документы

1.Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4.Конституция РФ;

5.Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.;

6. Приказ Минспорта России от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

7. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

9. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон», утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1230;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1000;

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года №2865-р);

15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Литература для педагога

1. Антипов, А.В. Оценка современных методов определения физической работоспособности футболистов / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко, М.М. Полишкис. [Текст] // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 3. – С. 20-21.

2. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет [Текст] / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков - Н.Новгород : РА «Квартал», 2012. - 256 с. - 1000 экз. - ISBN 978-5-94691-310-2.

3. Губа, В.П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы [Электронный ресурс]: [монография][Текст]/ А. Стула, К. Кромке, В. Губа.— М.: Спорт, 2017 .— 273 с.: ил. — Библиогр.: с. 263-270 .— ISBN 978-5-906839-75-6.— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/568239> /(дата обращения: 06.04.2020).

4. Годик, М.А., Физическая подготовка футболистов [Текст]/ М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с. - 4000 экз. - ISBN 5 – 94299-082-4.

5. Калинин, Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов [Текст] // Молодой ученый. — 2016. — №19. — С. 426-428. — URL <https://moluch.ru/archive/123/33700/> (дата обращения: 24.04.2020).

6. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов - М.: Олимпия. Человек, 2008. – 321 с. - 12000 экз. - ISBN 978-5-903508-10-5. – Текст: непосредственный.

7. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : метод. Пособие [Текст] / О.Б. Лапшин.— М. : Человек, 2014 .— 177 с. : ил. — 4000 экз. - ISBN 978-5-903508-73-0.

8. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с. – 4000 экз. - ISBN 978-5-9718-0195-5.

9. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [Текст]/ под общ. ред. д.п.н., проф., засл. раб. высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Спорт, 2017. – 120 с. - 2000 экз. - ISBN (EAN): 9785906131614.

10. Черепанов, М.Ю. Зауральский футбол в XX веке [Текст] / М.Ю. Черепанов. – Курган: Зауралье, 1997. – 408 с. - 3000 экз. - ISBN 587247-012-6.

Литература для обучающихся

1. Антипов, А.В. Пик-тест как современный метод оценки работоспособности футболистов [Текст] / А.В. Антипов, В.В. Пресняков, В.П. Губа // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 5. – С. 68-70.

2. Годик, М.А., Комплексный контроль в спортивных играх [Текст]/ М.А. Годик, А.П. Скородумова - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. - 1000 экз. - ISBN 978-5-9718-0470-3.

3. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) [Текст]/ А.А. Кузнецов - М.: Олимпия. Человек, 2007. - 112 с. - 12000 экз. - ISBN 978-5-903508-02-0.

4. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) [Текст]/ А.А. Кузнецов - М. : Олимпия. Человек, 2008. - 208 с. - 12000 экз. - ISBN 978-5-903508-09-9.

5. Кузьмин, М.А. Дифференциальная спортивная психология / М.А. Кузьмин [Текст]// Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 4. – С. 5-7.

6. Кузьмин, М.А. Технология психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их личностных особенностей / М.А. Кузьмин, Н.Н. Смирнова, О.В. Костромин [Текст]// // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 3. – С. 39-41

7. Рузметов, Р.Н. Сравнительный анализ физического развития спортсменов игровых видов спорта / Р.Н. Рузметов, Б.Ж. Ядгаров [Текст]// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2020. - № 3. - С. 13-16.

8. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст]// М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с. : ил. - 2000 экз. - ISBN 978-5-9718-0522-9. – Текст: непосредственный.

Интернет источники

1. История футбола// молодежный спортивный портал.[Электронный ресурс]/ Режим доступа <http://sport.kharkov.ua/football/football-history.php>. – свободный.

2. Футбольная история. [Электронный ресурс]/ Режим доступа <http://www.footballguru.org/>. - свободный.

3. История возникновения и развития футбола.[Электронный ресурс]/ Режим доступа <http://fizik.ucoz.ru/index/0-9> - свободный.

4. Интернет ресурс футбольного клуба «Спартак» Москва[Электронный ресурс]/ Режим доступа www.spartak.com – свободный.

5. Интернет ресурс ПФК ЦСКА Москва[Электронный ресурс]/ Режим доступа www.pfc-cska.com – свободный.

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

УТВЕРЖДЕН

Приказ № __ от «__» _____ 20__ г.

(Указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование вида спортивной подготовки	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Заместитель директора по УСР _____ / _____

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
МКОУДО "Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф." на 2025-2026 уч. год

[illegible]

Условные обозначения: З - занятия по учебно-тренировочному плану, С- самостоятельная работа, Э - промежуточная аттестация, И - итоговая аттестация

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол"

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" (мальчики, юноши)														
Требования к уровню квалификации, объему соревновательной деятельности														
№	Упражнения	Баллы	Единица измерения	Возрастные группы (мин лет)										
				ГНП 1 г.о. 7	ГНП 2 г.о. 8	ГНП 3 г.о. 9	№	Упражнения	Баллы	УТГ 1 г.о. 10	УТГ 2 г.о. 11	УТГ 3 г.о. 12	УТГ 4 г.о. 13	УТГ 5 г.о. 14
1	Челночный бег 3х10м	5	с	9,6	9,3	9,0	1	Челночный бег 3х10м	5	8,7	8,1	7,8	7,2	6,9
		4		9,7	9,4	9,1			4	8,8	8,2	7,9	7,3	7,0
		3		9,8	9,5	9,2			3	8,9	8,3	8,0	7,4	7,1
		2		9,9	9,6	9,3			2	9,0	8,4	8,1	7,5	7,2
		1		10,0	9,7	9,4			1	9,1	8,5	8,2	7,6	7,3
2	Бег на 10 м с высокого старта	5	с	2,35	2,30	2,25	2	Бег на 10 м с высокого старта	5	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80
		4		2,36	2,31	2,26			4	2,22	2,12	2,02	1,92	1,82
		3		2,37	2,32	2,27			3	2,24	2,14	2,04	1,94	1,84
		2		2,38	2,33	2,28			2	2,26	2,16	2,06	1,96	1,86
		1		2,39	2,34	2,29			1	2,28	2,18	2,08	1,98	1,88
3	Бег на 30 м	5	с	6,2	6,0	5,8	3	Бег на 30 м	5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		4		6,3	6,1	5,9			4	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
		3		6,4	6,2	6,0			3	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
		2		6,5	6,3	6,1			2	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
		1		6,6	6,4	6,2			1	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	см	100	120	130	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	160	170	180	190	200
		4		99	119	129			4	159	169	179	189	199
		3		98	118	128			3	158	168	178	188	198
		2		97	117	127			2	157	167	177	187	197
		1		96	116	126			1	156	166	176	186	196
5	Ведение мяча 10м	5	с	3,20	3,00	2,80	5	Ведение мяча 10м	5	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
		4		3,25	3,05	2,85			4	2,65	2,55	2,45	2,35	2,25
		3		3,30	3,10	2,90			3	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30
		2		3,35	3,15	2,95			2	2,75	2,65	2,55	2,45	2,35
		1		3,40	3,20	3,00			1	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	5	с	9,00	8,60	8,40	6	Ведение мяча с изменением направления 10м	5	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00
		4		9,05	8,65	8,45			4	7,85	7,65	7,45	7,25	7,05
		3		9,10	8,70	8,50			3	7,90	7,70	7,50	7,30	7,10
		2		9,15	8,75	8,55			2	7,95	7,75	7,55	7,35	7,15
		1		9,20	8,80	8,60			1	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20
7	Ведение мяча 3х10м	5	с	12,00	11,60	11,00	7	Ведение мяча 3х10м	5	10,00	9,40	9,30	9,20	9,10
		4		12,10	11,70	11,10			4	10,10	9,50	9,40	9,30	9,20
		3		12,20	11,80	11,20			3	10,20	9,60	9,50	9,40	9,30
		2		12,30	11,90	11,30			2	10,30	9,70	9,60	9,50	9,40
		1		12,40	12,00	11,40			1	10,40	9,80	9,70	9,60	9,50

8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5 4 3 2 1	Кол-во попаданий	3 2 1 0 0	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	6 5 4 3 2	7 6 5 4 3	8 7 6 5 4	9 8 7 6 3
							9	Передача мяча в коридор (10 попыток)	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	6 5 4 3 2	7 6 5 4 3	8 7 6 5 4	9 8 7 6 5
							10	Вбрасывание мяча на дальность	5 4 3 2 1	8 7 6 5 4	10 9 8 7 6	12 11 10 9 8	14 13 12 10 9	16 15 14 13 12
11	Спортивный разряд			Не устанавливается			11	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III взр.				
12	Объем соревновательной деятельности	контрольные		3	4	4	12	Объем соревновательной деятельности	контрольные	3	3	3	1	1
		основные		-	-	-			основные	1	1	1	1	1

На начальной подготовке набрать 24 балл в 8 обязательных видах

32-40 баллов высокий уровень (80-100%), 31-24 баллов - средний уровень (60-79%), 8-23 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

На учебно-тренировочном этапе набрать 30 баллов из 10 обязательных

40-50 баллов высокий уровень (80-100%), 39-30 баллов - средний уровень (60-79%), 10-29 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и специальной физической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" (девочки, девушки)
Требования к уровню квалификации, объему соревновательной деятельности

№	Упражнения	Баллы	Единица измерения	Возрастные группы (мин лет)										
				ГНП 1 г.о. 7	ГНП 2 г.о. 8	ГНП 3 г.о. 9	№	Упражнения	Баллы	УТГ 1 г.о. 10	УТГ 2 г.о. 11	УТГ 3 г.о. 12	УТГ 4 г.о. 13	УТГ 5 г.о. 14
1	Челночный бег 3x10м	5	с	10,6	10,3	10,0	1	Челночный бег 3x10м	5	9,0	8,6	8,2	7,8	7,2
		4		10,7	10,4	10,1			4	9,1	8,7	7,9	7,9	7,3
		3		10,8	10,5	10,2			3	9,2	8,8	8,0	8,0	7,4
		2		10,9	10,6	10,3			2	9,3	8,9	8,1	8,1	7,5
		1		11,0	10,7	10,4			1	9,4	9,0	8,2	8,2	7,6
2	Бег на 10 м с высокого старта	5	с	2,50	2,40	2,35	2	Бег на 10 м с высокого старта	5	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
		4		2,51	2,41	2,36			4	2,32	2,27	2,22	2,17	2,12
		3		2,52	2,42	2,37			3	2,34	2,28	2,24	2,19	2,14
		2		2,53	2,43	2,38			2	2,36	3,00	2,26	2,21	2,16
		1		2,54	2,44	2,39			1	2,38	3,02	2,28	2,23	2,18
3	Бег на 30 м	5	с	6,7	6,5	6,0	3	Бег на 30 м	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
		4		6,8	6,6	6,1			4	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
		3		6,9	6,7	6,2			3	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

		2 1		7,0 7,1	6,8 6,9	6,3 6,4			2 1	5,9 6,0	5,8 5,9	5,7 5,8	5,6 5,7	5,5 5,6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	см	90	110	120	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	140	150	160	170	180
		4		89	109	119			4	139	149	159	169	179
		3		88	108	118			3	138	148	158	168	178
		2		87	107	117			2	137	147	157	167	177
		1		86	106	116			1	136	146	156	166	176
5	Ведение мяча 10м	5	с	3,40	3,20	3,00	5	Ведение мяча 10м	5	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40
		4		3,45	3,25	3,05			4	2,85	2,75	2,65	2,55	2,45
		3		3,50	3,30	3,10			3	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50
		2		3,55	3,35	3,15			2	2,95	2,85	2,75	2,65	2,55
		1		3,60	3,40	3,20			1	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60
6	Ведение мяча с изменением направления 10м	5	с	9,20	8,80	8,60	6	Ведение мяча с изменением направления 10м	5	8,00	8,20	8,40	8,20	8,00
		4		9,25	8,85	8,65			4	8,05	8,25	8,45	8,25	8,05
		3		9,30	8,90	8,70			3	8,10	8,30	8,50	8,30	8,10
		2		9,35	8,95	8,75			2	8,15	8,35	8,55	8,35	8,15
		1		9,40	9,00	8,80			1	8,20	8,40	8,60	8,40	8,20
7	Ведение мяча 3x10м	5	с	12,20	11,80	11,20	7	Ведение мяча 3x10м	5	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50
		4		12,10	11,70	11,10			4	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00
		3		12,20	11,80	11,20			3	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10
		2		12,30	11,90	11,30			2	10,60	10,50	10,40	10,30	10,20
		1		12,40	12,00	11,40			1	10,70	10,60	10,50	10,40	10,30
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5	Кол-во попаданий	3	4	4	8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	5	4	5	6	7	8
		4		2	3	3			4	3	4	5	6	7
		3		1	2	2			3	2	3	4	5	6
		2		0	1	1			2	1	2	3	4	5
		1		0	0	0			1	0	1	2	3	4
9							9	Передача мяча в коридор (10 попыток)	5	4	5	6	7	8
									4	3	4	5	6	7
									3	2	3	4	5	6
									2	1	2	3	4	5
									1	0	1	2	3	4
10							10	Вбрасывание мяча на дальность	5	6	8	10	12	14
									4	5	7	9	11	13
									3	4	6	8	10	12
									2	3	5	7	9	11
									1	2	4	6	8	10
11	Спортивный разряд			Не устанавливается			11	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн, III взр.				
12	Объем соревновательной деятельности	контрольные		3	4	4	12	Объем соревновательной деятельности	контрольные	3	3	3	1	1
		основные		-	-	-			основные	1	1	1	1	1
На начальной подготовке набрать 24 балл в 8 обязательных видах 32-40 баллов высокий уровень (80-100%), 31-24 баллов - средний уровень (60-79%), 8-23 баллов -низкий уровень (до 59% не сдано)														

На учебно-тренировочном этапе набрать 30 баллов из 10 обязательных
40-50 баллов высокий уровень (80-100%), 39-30 баллов - средний уровень (60-79%), 10-29 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол"
(проводится собеседование по пройденным темам)

Вопросы для групп начальной подготовки

Первый год обучения:

- История развития спорта «Футбол»;
- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;
- Основные правила соревнований вида спорта «Футбол»;
- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;
- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта,

принципы честной спортивной борьбы.

- Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.

- Мяч каковы его вес и размеры?

Второй год обучения:

- Вопросы первого года обучения в полном объеме;
- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- Сведения о физическом развитии человека;

- Классификация основных форм движения;

- Особенности питания юных футболистов;

- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?

- Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?

- Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?

Третий год обучения:

- Вопросы второго года обучения в полном объеме;

- Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?

- В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?

- Как правильно начать игру?

- Общее определение положения «вне игры».

- В каких случаях будет положение «вне игры»?

Вопросы для учебно-тренировочных групп

Первый год обучения:

- Вопросы для групп начальной подготовки в полном объеме;

- В каких случаях не может быть положения «вне игры»?

- Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?

- В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?

- Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?

- В каких случаях наказывается игра рукой?

Второй год обучения:

- Вопросы первого года обучения в полном объеме;
- Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
- С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?

- Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?

- Обувь и форма футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
- Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.

Третий год обучения:

- Вопросы второго года обучения в полном объеме;
- Когда мяч считается забитым в ворота?
- Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
- Какое значение имеет техника игры в футбол?
- От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
- Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?

Четвертый год обучения:

- Вопросы третьего года обучения в полном объеме;
- Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?

- Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
- Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.

- Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?

- Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
- Вопросы второго года обучения углубленного уровня в полном объеме;
- Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
- Расскажите о методе комбинированной обороны.
- В чем суть метода эшелонированного нападения?
- Изложить суть плана-конспекта занятия по футболу;
- Рассказать о законодательстве в сфере образования, Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте;

- Охарактеризовать медицинские и психологические последствия допинга, санкции в случае выявления нарушений.

Пятый год обучения:

- Вопросы четвертого года обучения в полном объеме;
- Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды;
- Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
- Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
- Назовите основные принципы игры в защите.
- Назовите основные принципы игры в нападении.
- Вопросы третьего года обучения углубленного уровня в полном объеме;
- Охарактеризовать медицинские и психологические последствия допинга, санкции в случае выявления нарушений;
- Характеристика планирования тренировочного процесса;
- Основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства;
- Рассказать как проводить практическое занятие;
- Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
- Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?

- Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол"

(проводится собеседование по пройденным темам)

Примерные вопросы:

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и форма футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды

Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Футбол" по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Футбол»

Баллы	3	4	5
Контрольные упражнения			
Техническая подготовка (для полевых игроков)			
Юноши			
Ведение мяча 10м	2,30	2,25	2,20
Ведение мяча с изменением направления 10м	7,00	7,05	7,10
Ведение мяча 3х10м	9,30	9,20	9,10
Удар на точность по воротам (10 ударов)	7	8	9
Передача мяча в коридор (10 попыток)	7	8	9
Вбрасывание мяча на дальность	14	15	16
Девушки			
Ведение мяча 10м	2,50	2,45	2,40
Ведение мяча с изменением направления 10м	8,10	8,05	8,00
Ведение мяча 3х10м	10,10	10,00	9,50
Удар на точность по воротам (10 ударов)	6	7	8
Передача мяча в коридор (10 попыток)	6	7	8
Вбрасывание мяча на дальность	12	13	14

Необходимо набрать не менее 18 баллов (и более) в 6 обязательных контрольных упражнениях.

Рецензия

**На дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»**

(автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист Муниципального
казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Кетовская районная
ДЮСШ имени Охохолина В.Ф.»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетболистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 N 1008.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Программа составлена для работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах. Продолжительность реализации программы 8 лет.

В структуре выдержаны основные разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол», условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения.

В разделе «Общие положения» подробно рассмотрены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, полностью раскрыты цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, направленность образовательной программы, прописаны прогнозируемые результаты освоения образовательной программы.

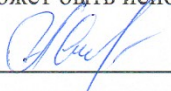
В разделе «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» указаны условия реализации этапов спортивной подготовки, отражен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, прописаны виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, разработаны мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Отражены планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения спортивной подготовки и оценку результатов освоения программы.

В разделе «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» прописаны материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Перечень информационного обеспечения полный и соответствует содержанию программы.

Вывод: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» имеет практическую значимость, соответствует требованиям действующего законодательства и может быть использована в работе детско-юношеской школы.

Рецензент:  Соснина Л.А., заместитель директора по УСР МКОУДО
«Кетовская районная ДЮСШ имени Охохолина В.Ф.»

Рецензия

На дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Футбол»
(автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахматистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 N 1008.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Программа составлена для работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах. Продолжительность реализации программы 8 лет.

В структуре выдержаны основные разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол», условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения.

В разделе «Общие положения» подробно рассмотрены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, полностью раскрыты цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, направленность образовательной программы, прописаны прогнозируемые результаты освоения образовательной программы.

В разделе «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» указаны условия реализации этапов спортивной подготовки, отражен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, прописаны виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, разработаны мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Отражены планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения спортивной подготовки и оценку результатов освоения программы.

В разделе «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» прописаны материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Перечень информационного обеспечения полный и соответствует содержанию программы.

Вывод: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» имеет практическую значимость, соответствует требованиям действующего законодательства и может быть использована в работе детско-юношеской школы.

Рецензент:  Сыолов О.М., Начальник Комитета по физической культуре и спорту Кетовского муниципального округа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524507

Владелец Сысолов Олег Михайлович

Действителен с 11.02.2026 по 11.02.2027