

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»  
УЯРСКОГО РАЙОНА

«СОГЛАСОВАНО»:

Председатель  
методического совета


« 31 » августа 2023 г.

 И.В. Жилицкий

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор  
МБУ ДО СШ «Юность»  
Уярского района

« 31 » августа 2023 г.

 В.С. Вайсброт

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»**

Программа разработана на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта футбол, утвержден приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от  
16.11.2022 № 1000.

Примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол», утвержденной приказом  
Минспорта России 14 декабря 2022 г. № 1230

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения

этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

г. Уяр  
2023 г.

## Содержание

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
3. Система контроля .....	10
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	15
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	42
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	42

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. 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.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

### 4. Объем программы

В программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) - на 3 года.

Учебно-тренировочный этап (Т) - до 5 лет.

Этап спортивного совершенствования (СС) - без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - без ограничений.

На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом имеющие письменное разрешение от врача педиатра и успешно сдавшие контрольное тестирование. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на (ТЭ) этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебные группы – 12 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства -16 лет.

Этап высшего спортивного мастерства 18- лет.

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается.

На период тренировочных сборов (в спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936	936 - 1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
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		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "футбол"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "футбол"						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	16		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3	3	3		
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	50	70	88	110	90	67
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	46	84	85	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	50	80	85	95
4.	Техническая подготовка	144	180	220	150	85	75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	48	92	160	250
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	18	29	20
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	16	18	78	78	94
8.	Интегральная подготовка	100	142	140	220	220	240
Общее количество часов в год		312	416	624	832	832	936

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица 6

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7 - 9	9 - 11	9 - 11	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7 - 8	7 - 8	10 - 12	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	26 - 29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 5	2 - 4	8 - 11	8 - 11	8 - 11
8.	Интегральная подготовка (%)	32 - 36	34 - 39	20 - 24	26 - 29	27 - 32	25 - 28

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

## 8. План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

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

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами

в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.

1. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
2. Особенности организации учебных занятий.

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся и под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсмена;
- 2) контроль соревновательной деятельности;
- 3) контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра и т.п.).

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст футболистов.

*Паспортный возраст* - это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

*Биологический возраст* показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом.

Биологический возраст в большей степени отражает морфофункциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

В качестве контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

В целом контроль подготовленности юных футболистов рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие.

Контроль уровня физической подготовленности предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Скоростно-силовые способности целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и по длине пятикратного прыжка с места.

Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток. Для оценки берется средний показатель с использованием ленты Абалакова.

Выносливость футболиста определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков - «челночный бег 7Ч50 метров», или тест «7Ч50». Организация выполнения теста сводится к тому, что на расстоянии 50 м друг от друга устанавливаются две стойки, которые необходимо обежать семь раз. При пробегании не разрешается касаться стоек руками.

Результат в тесте «7Ч50», регистрируемый ручным секундомером, определяется как аэробной, так и анаэробной производительностью организма. Данный тест можно использовать не только в качестве метода контроля уровня выносливости, но и как метод ее развития.

Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной скорости. Зная среднюю скорость прохождения теста «7Ч50» и скорость бега в тесте «50 метров», легко определить процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7Ч50». Полученный показатель отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен как коэффициент скоростной выносливости (КСВ).

Индивидуальная оценка уровня выносливости футболиста.

V7.50

$$КСВ = \frac{V_{7Ч50}}{V_{50}} \cdot 100\%$$

где КСВ - коэффициент скоростной выносливости;  $V_{7Ч50}$  - средняя скорость пробегания теста «7Ч50», которая равна отношению пути (360 м) ко времени выполнения теста;  $V_{50}$  - скорость бега в тесте 50 м, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «Бег на 50 м».

Футбол относится к группе нестандартных или ситуационных упражнений. Здесь действовать, как правило, приходится в зависимости от создавшейся ситуации на поле. Очевидно, что специфика игровой деятельности в футболе предъявляет высокие требования к уровню координационных способностей спортсмена.

Обычно координационные способности оцениваются по результатам челночного бега 3Ч10 м или 3Ч15 м, по времени ведения мяча руками или ногами в беге с изменениями направления движений.

Вследствие взаимосвязи координации движений со спортивной техникой в футболе часто используется оценка ловкости в упражнениях с мячом. Для оценки специальной ловкости футболистов рекомендуется использовать тест, включающий ведение мяча, обводку искусственных препятствий, удар, ускорение на добивание мяча после его отскока от цели. Разработка методов оценки координационных способностей, ловкости, техники владения мячом является важным вопросом педагогического контроля в футболе. При этом практический интерес представляют в первую очередь методы, отвечающие современным требованиям стандартизации и удобные в применении.

Для определения уровня технико-тактического мастерства футболистов наиболее информативными следует признать данные, зарегистрированные непосредственно в соревнованиях. Тренер или его помощник, наблюдая за технико-тактическими действиями

футболистов в матче, регистрирует их выполнение с мячом. Регистрацию технико-тактических действий футболистов можно производить, «наговаривая» эти действия на диктофон непосредственно во время соревнований. Но лучше всего эти действия регистрировать, просматривая видеомagneфонную запись данного матча. Второй способ предпочтительнее, т.к. с одной стороны, возможно получение более объективной информации путем повторного просмотра интересующего фрагмента матча, а с другой стороны, получение объективной информации о технико-тактической подготовленности соперников. В процессе соревновательной деятельности футболистов с использованием общепринятой в футболе методики регистрируется количество и качество выполнения игроками следующих технико-тактических действий (ТТД): короткие и средние передачи мяча вперед; короткие и средние передачи мяча назад и поперек; длинные передачи мяча; ведение мяча; отбор мяча у соперника; перехват мяча у соперника; обводка соперника; игра головой; удары по воротам.

Под короткими и средними передачами следует понимать передачи мяча, произведенные футболистами на расстояние не более 30 м, под длинными передачами - на расстояние более 30 м. Методика регистрации технико-тактических действий игроков следующая. Футболист выполняет длинную передачу мяча партнеру. Последний, принимая мяч, производит ведение мяча и делает короткую передачу следующему партнеру и т.д. Специалист, регистрирующий путем «наговаривания» технико-тактические действия футболистов на диктофон, произносит: «Восьмой (номер игрока): длинная передача на седьмого - точно. Седьмой (номер игрока): ведение мяча, короткая передача мяча десятому - точно. Десятый (номер игрока): удар по воротам - неточно» и т.д. После просмотра матча необходимо расшифровать стенограмму, используя для этой цели специальный бланк записи ТТД, в каждой клетке которого должны быть проставлены действия, выполненные конкретными футболистами за игру.

В бланк заносится общее количество ТТД, в скобках неточно выполненные действия конкретного юного футболиста и команды в целом. Так же вычисляется общее количество использования командой в матче конкретного ТТД, «брак» его выполнения и структура технико-тактической деятельности команды в целом.

Количественные показатели соревновательной деятельности юных футболистов рассчитываются путем суммирования как отдельных, так и всех ТТД с мячом, выполненных отдельным юным футболистом и командой в целом в условиях соревновательной деятельности.

Качественные показатели определяются путем расчета коэффициента «брака» (отношение количества неточно выполненных действий с мячом к общему количеству технико-тактических действий, выполненных за игру в целом, выраженное в процентах).

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом юных футболистов охватывает три стадии: сбор информации; анализ накопленной информации; планирование тренировочного процесса. Тренер юношеской команды на каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически должен: собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого юного футболиста команды, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.; сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными юными футболистами в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления тренер определяет, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества юного футболиста, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки юных футболистов.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае тренер не сможет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Для контроля и дальнейшего анализа тренировочных нагрузок рекомендуется использовать

следующие характеристики: специализированность, направленность, величина и координационная сложность.

*Специализированность* - это мера сходства, используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой тренировочная нагрузка юных футболистов делится на специфическую (упражнения с мячом) и неспецифическую (упражнения без мяча). Соотношение частных объемов специфической и неспецифической нагрузок будет указывать на степень приближения учебно-тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения.

Следует отметить, что у начинающих футболистов частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим, т.к. только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений.

В каждом тренировочном занятии тренер решает определенную цель. Для достижения поставленной цели перед футболистами он определяет круг задач. Это могут быть задачи по технической, тактической, физической и психологической подготовке. Однако, в специальных упражнениях футболистов (упражнениях с мячом) они никогда не проявляются в чистой форме. Эти упражнения носят комплексный характер, одновременно воздействуя на техническое, тактическое мастерство, физическую подготовленность футболистов и на их психологическую сферу. И все же с их помощью преимущественно можно обучать и совершенствовать элементы техники, тактическое мастерство или развивать конкретные двигательные качества.

*Направленность* проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие физических способностей юных футболистов. При выполнении физической работы расходуется энергия биохимических веществ, что является основанием для распределения тренировочных нагрузок по преимущественной физиологической направленности с учетом механизмов энергообеспечения работы.

Принято дифференцировать нагрузки на:

- а) преимущественно аэробную направленность, способствующую развитию «общей» выносливости;
- б) смешанную аэробно-анаэробную направленность, способствующую совершенствованию комплексного развития двигательных качеств;
- в) преимущественно анаэробную гликолитическую направленность, способствующую развитию «скоростной» выносливости;
- г) преимущественно анаэробную алактатную направленность, способствующую развитию скоростно-силовых качеств.

Для поддержания достигнутого уровня подготовленности или развития отдельной физической способности юных футболистов специалисты пользуются понятием *величины тренировочной нагрузки*. Под величиной нагрузки принято понимать количественную меру тренировочных воздействий. Традиционно для контроля величины тренировочной нагрузки используется объем выполненной работы. При этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы. К показателям объема следует отнести количество: тренировочных дней; учебно-тренировочных занятий; часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая и т.д.).

В футболе, как правило, используются замятия комплексной направленности, когда величина тренировочного эффекта обусловлена суммарным воздействием нагрузок разного характера, типа и вида. В таких условиях едва ли не единственным направлением определения величины тренировочной нагрузки может быть ее количественная оценка, складывающаяся на основе оценок отдельных упражнений. Оценить величину отдельного упражнения в конкретном тренировочном занятии возможно лишь на основе учета его компонентов:

1. Продолжительность;

2. интенсивность;
3. количество повторений;
4. продолжительность интервалов отдыха;
5. характер отдыха.

Прогрессивность такого подхода не вызывает сомнений, поскольку учет компонентов позволяет планировать тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование той или иной физической способности спортсменов.

*Координационная сложность* нагрузки - это показатель соответствия структуры движений и особенностей функционирования основных систем организма характеристикам соревновательной деятельности юных футболистов.

В процессе подготовки юных футболистов используются разнообразные специализированные упражнения от самых «простых» (жонглирование мячом, удары по неподвижному мячу, ведение мяча и т.п.) до самых «сложных» (игровые упражнения с активным сопротивлением соперника). Известно, что при выполнении специализированных упражнений происходит одновременное воздействие на все стороны подготовленности юных футболистов. Однако следует отметить, что это воздействие различных упражнений будет неодинаково. Признаки, по которым можно определить меру сложности этих упражнений, представлены в табл. 21 и 22.

### Шкала оценки технической сложности упражнений

Таблица 9

Техническое содержание	Сложность баллы
Индивидуальное выполнение технических приемов на месте с неподвижным мячом	1
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с неподвижным мячом	2
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с катящимся мячом	3
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с летящим мячом	4
Бесконтактные игровые упражнения (индивидуальные и групповые)	5
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «пассивном» сопротивлении соперника	6
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров по футбольным правилам с ограничениями и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

### Шкала оценки тактической сложности упражнений

Таблица 10

Тактическое содержание	Сложность, баллы
Индивидуальные перемещения с мячом и без мяча	1
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	2
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	3
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	4
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	5
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	6
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров с ограничениями и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

*Медико-биологический контроль* за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач в первую очередь содержит несколько частных задач. Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов призваны определить:

- 1) можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническими требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов призваны определить:

- 1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
- 2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;
- 3) соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и



этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т.д.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т.п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т.п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемому для данного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

*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.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных

соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	-	-	9,30	10,30
			не более		не более	
1.3.	Бег на 30 м	с	2,35	2,50	2,30	2,40
			не более		не более	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	-	-	6,0	6,5
			не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	-	11,60	11,80
			не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	2,20	2,30
			не более	
1.3.	Бег на 30 м	с	8,70	9,00
			не более	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5,40	5,60
			не менее	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	160	140
			не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	2,60	2,80
			не более	
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	7,80	8,00
			не более	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	10,00	10,30
			не менее	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	5	4
			не менее	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	5	4
			не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
3.2.	Бег на 30 м	с	2,20	2,30
			не более	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5,40	5,60
			не менее	
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	160	140
			не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	20	16
			не более	

		29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	1,95	2,10
			не более	
1.3.	Бег на 30 м	с	7,40	7,80
			не более	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	4,80	5,00
			не менее	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	230	215
			не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	2,25	2,40
			не более	
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	7,10	7,30
			не более	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	8,50	8,70
			не менее	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	5	4
			не менее	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	5	4
			не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
3.2.	Бег на 30 м	с	2,53	2,80
			не более	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	4,60	4,90
			не менее	
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	215	190
			не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			26,00	28,80

5. Уровень спортивной квалификации	
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	1,90	2,05
1.3.	Бег на 30 м	с	7,15	7,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	4,40	4,60
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	250	215
			не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	2,10	2,30
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	6,60	6,90
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	8,30	8,60
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	5	4
			не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
3.2.	Бег на 30 м	с	2,35	2,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	4,30	4,70
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	250	210
			не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

**Футбол**, командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённости не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Футбольный судья обязан: контролировать соблюдение правил игры; контролировать ход матча, следить за временем игры; обеспечить соответствие используемых мячей требованиям; обеспечить соответствие экипировки игроков требованиям; в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено; обеспечить отсутствие на поле посторонних лиц; предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обоих

команд будет равным тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Качественная сторона подготовки футбольного резерва в России на сегодняшний день отражается в выступлениях юных футболистов на международной арене. Их базовая техническая и тактическая подготовленность не позволяет смело шагнуть в «большой футбол», создать спортивную конкуренцию в клубных и сборных командах страны.

Одной из главных причин создавшегося положения, как показывают изучение деятельности СШ, и подтверждают высказывания специалистов, анализ подготовки и выступления футбольных команд России на всех уровнях, является забвение основных положений и прекрасно разработанной в нашей стране теории и методики спорта, основанной на многолетнем практическом опыте в области спортивной подготовки, специальных научных исследований в нашей стране и за рубежом, на данных других наук, что, к сожалению, многими тренерами не используется в практической работе.

Многие тренеры спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед этапами начальной подготовки, начальной спортивной специализации, а на положения ряда нормативных документов и выполнение разрядных требований.

Изучение работы СШ, анализ уровня подготовленности кандидатов в команды мастеров и членов сборных юношеских команд России убеждают, что причиной создавшегося положения является не только медленная перестройка сознания тренерского корпуса и администраций школ в необходимости повышения в первую очередь качества уровня технической и тактической подготовленности учащихся, не только слабый и однобокий подход тренеров к методике обучения в учебно-тренировочной работе, но и неупорядоченность организационно-методической структуры тренировочного процесса в спортивных школах в целом.

Постоянно растущие требования мирового спорта нацеливают физкультурные и спортивные организации (СШ), каждого тренера на поиск новых дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных футболистов и повышением требований к подготовке футбольного резерва.

Исходя из выше изложенного, коллектив специалистов в области футбола разработал примерную программу, включающую в себя организационно-методическую структуру для проведения учебно-тренировочного процесса, план-схему годичного тренировочного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для теоретических и практических занятий, восстановительные мероприятия, психологическую подготовку, воспитательную работу, педагогический и медико-биологический контроль, инструкторскую и судейскую практику, особенности спортивного питания футболистов, специфику создания специализированных классов по футболу, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.



Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период проводится спортивно-оздоровительная работа.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время в установленном порядке проводятся спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

#### План-график расчета тренировочных часов

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В таблицах представлены планы-графики расчета тренировочных часов занятий на всех этапах подготовки.

#### План-график распределения учебных часов 1 - го года обучения в группах начальной подготовки

Таблица 15

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка			1	1			3	2	2	8	26	7	50
2.	Специальная физическая													-
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	8	14	13	13	14	12	13	13	13	18		13	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1		1						6
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и	6											6	12
8.	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	12	11	11	11				100
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

**план-график распределения учебных часов 2-3-го годов обучения в группах начальной подготовки**

Таблица 16

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	1	5	3	4	3	34	1	70
2.	Специальная физическая подготовка													-
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	11	17	17	17	17	18	17	18	18	12		18	180
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8									8			16
8.	Интегральная подготовка	12	13	13	13	13	12	13	13	13	12		15	142
Всего часов		35	35	35	35	35	32	36	35	35	35	34	34	416

**план-график распределения учебных часов 1-3-го годов обучения в тренировочных группах**

Таблица 17

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	1	3	2	2	2	4	5	1	1	13	52	6	88
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	2	4	4	4	4	5	4	7		4	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	6	5	5	5	6	6	6				50
4.	Техническая подготовка	15	20	20	20	20	18	20	20	20	22		25	220
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	5	5	3	2	5	5			5	48
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2		1	1	1	1			14
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9									9			18
8.	Интегральная подготовка	10	11	14	14	14	14	16	14	15			14	140
Всего часов		52	52	52	52	52	48	54	52	52	52	52	54	624

план-график распределения учебных часов 4-5-го годов обучения в тренировочных группах

Таблица 18

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	1	2	6	5	6	1	8	6	6	2	58	9	110
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	9	8	8	8	9	9	8	3		7	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях		9	9	9	9	3	8	10	10			13	80
4.	Техническая подготовка	4	20	15	15	14	6	14	14	15	9	12	12	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	9	9	9	8	9	9	9	6		9	92
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30					18				30			78
8.	Интегральная подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20			20	220
Всего часов		70	70	70	68	68	66	70	70	70	70	70	70	832

план-график расчета учебных часов для групп спортивного совершенствования

Таблица 19

№п / п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	2	5	5	2	2		5	5	5		48	11	90
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	9	9	6	8	8	8	8		5	85
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		5	85
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		5	85
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			160
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			29
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25					25				28			78
8	Интегральная подготовка		22	22	22	22		22	22	22		22	44	220
Всего часов		70	70	70	68	68	66	70	70	70	70	70	70	832

**план-график расчета учебных часов для групп высшего спортивного мастерства**

Таблица 20

№п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка		2	2	2			4	2	2	1	50	2	67
2	Специальная физическая подготовка	5	9	9	9	5	9	9	9	9	9	4	9	95
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9			14	95
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		5	75
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25			250
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30				30						34		94
8	Интегральная подготовка		24	24	24		24	24	24	24		24	48	240
Всего часов		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

**Программный материал для практических теоретических занятий и теоретическая подготовка по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

*Теоретическая подготовка*

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Массовый народный характер спорта в России.

1. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

2. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

3. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом**

1. История развития футбола в России.

2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

**Тема 3. Строение и функции организма человека**

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена**

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое назначение водных процедур.

2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль**

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

#### **Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки**

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

#### **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка**

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.
3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.
4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.
5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

#### **Тема 8. Техническая подготовка**

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация терминология технических приемов.
2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, бросания мяча, основных технических приемов игры вратаря.
3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

#### **Тема 9. Тактическая подготовка**

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

игры

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

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

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

Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

#### **Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка**

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.
4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

#### **Тема 11. Основы методики обучения и тренировки**

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

1. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.
2. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.
5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.
7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

#### **Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет**

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.
3. Индивидуальные планы тренировки.
4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.
5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.
6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

#### **Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований**

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

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
  3. Значение спортивных соревнований.
  4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.
  5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.
- Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

#### **Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры**

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.
2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.
3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.
4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### **Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь**

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Группы начальной подготовки**

Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на

гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

### **Тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства**

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

**Плавание.** Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**



### **Группы начальной подготовки**

Воспитание физических качеств:

**Развитие гибкости** - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Развитие быстроты** - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

**Развитие ловкости** - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

**Развитие силы** - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

**Развитие выносливости** - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плаванье.

### **Тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства**

**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с мак-

симальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и фальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

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

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя- пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Техническая и тактическая подготовка**

#### **Группы начальной подготовки**

##### **Техническая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения

мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

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

*Для вратарей* - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика 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) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие 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 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.

### **Учебно- тренировочные группы**

#### **Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираньем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.

Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

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

Тактика нападения

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

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

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

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.

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

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

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игранные выходы из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Учебные и тренировочные игры**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **Группы спортивного совершенствования**

*Техническая подготовка*

				баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

			применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся

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 и высшего 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

17. 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 пользования 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, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>.

**Обеспечение  
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 22

N 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 x 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 x 2 м или 1 x 1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	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	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
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	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14



Таблица № 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
Количество											
Для спортивной дисциплины "футбол"											
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-	
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4	

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 24

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	спортивный парадный		обучающе гося								
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты футболка)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "футбол", а также 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
  2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт. 1985. – 239 с.
  3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
  4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
  5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
  6. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.
  7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 384 с.
  8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
  9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
  10. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
  11. Сучилин А.А. Теоретико-методические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 74 с.
  12. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск, - М., 1997. – 116 с.
  13. Футбол: Учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
  14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. Ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. – М., 1986. – 261 с.
  15. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. – М., 1981. – 118 с.
  16. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. – Волгоград, 2000. – 150 с.
- Юный Футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. Ред.

