

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР ПГО  
(Протокол от 20.12.2023 г. № 3)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР ПГО  
А.В.Якимов  
(подпись)  
29.12.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «ФУТБОЛ»**

**по учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки.**

(разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации №958 от 15 ноября 2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Программу разработал  
тренер-преподаватель  
Латышкин О.Ю.

г. Пионерский  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Нормативная часть</b>	<b>5</b>
2.1 Календарный план-график спортивной подготовки	5
2.2 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.	9
2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса	9
2.4. Требования к участию футболистов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях	10
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности	10
2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	11
2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия	11
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
<b>3. Методическая часть</b>	<b>14</b>
3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	14
3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия	16
3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	19
3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки	20
3.4.1. Теоретическая подготовка	21
3.4.2 Физическая подготовка	23
3.4.3 Специальная физическая подготовка	24
3.4.4 Техническая и тактическая подготовка	26
3.4.5 Интегральная подготовка	32
3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	32
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>39</b>
4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки	39
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	40
4.3 Виды контроля и сроки его проведения	42
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>48</b>

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по футболу; нормативными документами, регламентирующими работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Пионерского городского округа» (далее – учреждение). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами учебно-тренировочного этапа подготовки в виде спорта «футбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «футбол»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

При разработке программы соблюдались следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки футболистов, носящего систематический и упорядоченный характер;
- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у футболистов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;

- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера создает правильное представление у футболистов о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п;
- *принцип прочности* означает способность футболистов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на учебно-тренировочном этапе подготовки футболистов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность футболиста, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

Футбол – это спортивная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учёта запасных), один из которых должен быть вратарём.

Футбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Многолетняя подготовка футболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Начинать заниматься футболом предпочтительно с 7-9 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых.

Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно.

## 2. Нормативная часть

Настоящая программа пять лет обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки – в учебно-тренировочных группах: учебно-тренировочная группа второго года обучения (УТГ-2), учебно-тренировочная группа пятого года обучения (УТГ -5).

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся футболом в соответствии с учебно-тренировочным этапом подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.

Приём в группы по футболу осуществляется в августе каждого года. Однако в условиях Пионерского городского округа не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года при наличии вакантных мест.

Учебный год длится 52 недели.

### 2.1. Календарный план-график спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии учебным планом и календарным планом-графиком и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам.

*Таблица 1*

### Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на учебно-тренировочном этапе подготовки (52 недели)

	Разделы	Этапы
--	---------	-------

ПОДГОТОВКИ		ПОДГОТОВКИ				
		УТГ1	УТГ2	УТГ3	УТГ4	УТГ5
недельная нагрузка		10	10	12	14	16
максимальная продолжительность		3	3	3	3	3
наполняемость групп		12-24				
1.	Общая физическая подготовка	72	72	84	120	120
2.	Специальная физическая подготовка	42	42	48	72	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	42	42	48	54	60
4.	Техническая подготовка	192	192	228	132	156
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	42	48	84	108
	5.1. Тактическая подготовка	22	22	24	44	48
	5.2. Теоретическая подготовка	10	10	12	20	30
	5.3. Психологическая подготовка	10	10	12	20	30
6.	Инструкторская и судейская практика	12	12	14	16	16
	6.1. Инструкторская практика	6	6	7	8	8
	6.2. Судейская практика	6	6	7	8	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	24	60	60
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	10	10
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	10	25	25
	7.3. Восстановительные мероприятия	4	4	10	25	25
8.	Интегральная подготовка	106	106	130	190	228
	Общее количество часов	520	520	624	728	832

Таблица 2

Учебный план-график для  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (УТГ-2).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	42	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	42	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4
Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Участие в соревнованиях	42	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4
4. Интегральная подготовка	106	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8
Всего в часах	520	43	44	44	44	43	43	44	43	43	43	43	43

Таблица 3

Учебный план-график для  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (УТГ-4).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Инструкторская и судейская практика	16	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Участие в соревнованиях	54	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5
4. Интегральная подготовка	190	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15
Всего в часах	728	60	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60



**2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке** представлен в *Таблице 4*.

*Таблица 4*

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.**

<b>Этап начальной подготовки</b>			
<b>Год обучения</b>	<b>Минимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Требования физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>
УТГ1	14	28	Выполнение контрольно-переводных нормативов и спортивных разрядов
УТГ2	14	28	
УТГ3	14	28	
УТГ4	14	28	
УТГ5	14	28	

### **2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение пяти лет спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки (*Таблица 5*).

*Таблица 5*

**Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>УТГ1</b>	<b>УТГ</b>	<b>УТГ3</b>	<b>УТГ4</b>	<b>УТГ5</b>
Количество часов в неделю	10	10	12	14	16
Общее количество часов в год	520	520	624	728	832

Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы футболиста и исчисляются в астрономических часах.

Вариативность показателей количества тренировок в неделю и общего количества тренировок в день позволяет в указанных рамках изменять показатели объема учебно-тренировочной работы, реализуя принципы учета индивидуальных особенностей, доступности и другие общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

#### **2.4. Требования к участию футболистов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях**

Требования к участию футболистов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации футболистов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Команда принимает участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **2.5. Требования к объему соревновательной деятельности**

Объём соревновательной деятельности представлен в *Таблице 6*.

*Таблица 6*

##### **Объем соревновательной деятельности.**

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап подготовки	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	1
Основные	1	1

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого футболиста и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых футболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях футболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

## **2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

На каждом году учебно-тренировочного этапа подготовки рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 70% от состава.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки футболистов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности футболистов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся и с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

## **2.7. Медицинские и восстановительные мероприятия**

Зачисление в группы учебно-тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма футболистов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления футболистов, рекомендуются следующие восстановительные средства (*Таблица 7*).

**Таблица 7**

### **Восстановительные средства**

<b>Педагогические</b>	<b>Медико-биологические</b>	<b>Психологические</b>
<i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i>	<i>Гигиенические:</i>	<i>Психологические:</i> - аутогенная тренировка;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям футболистов;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);</li> <li>- положительный психологический климат в команде;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> <li>- использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием;</li> <li>- рациональная заминка после тренировки и соревнования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж;</li> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры; и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированное по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества;</li> <li>- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- музыка и светомузыка; и др.</li> </ul> <p><i>Психолого-педагогические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером и партнером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.</li> </ul>
--	--	---

### **Педагогические средства восстановления футболистов.**

При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния футболистов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

### **Медико-биологические средства восстановления футболистов.**

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

### **Психологические средства восстановления футболистов.**

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

## **2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с футболистами, участие в работе Педагогического совета учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и располагающими необходимым инвентарем, оборудованием, представленными в *Таблицах 8, 9*

*Таблица 8*

#### Обеспечение спортивной экипировкой.

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
5	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	1	1
6	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	1	1
7	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	1	1
8	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1
9	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2	1
10	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	2	1
11	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	1
12	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	1	1

*Таблица 9*

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "футбол"			
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*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 (на группу)	штук	2
9.	Стойка обводки	штук	20
10.	Секундомер (на тренера – преподавателя)	штук	1
11.	Свисток (на тренера-преподавателя)	штук	1
12.	Тренажер «лесенка» (на группу)	штук	2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук (на группу)	50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками (на тренера-преподавателя)	штук	1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки. При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и футболисты должны соблюдать правила техники безопасности.

### **3.2. Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.**

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

1) Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вратывания функций дыхания, кровообращения, усилением

тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2) Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейро-регулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри-и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

3) Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию футболиста на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

4) Техничко-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности футболиста, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

5) Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (*Таблица 10*).

*Таблица 10*

<b>Часть разминки</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Задача</b>	<b>Минимальная продолжительность</b>
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15-20 мин



	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные и подводящие упражнения с волейбольным мячом	Технико-тактическая задача	

### **Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия**

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

Исходное положение (далее – и. п.) – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

И. п. – стоя, стопы на ширине одной стопы. Поднять пальцы ног (основание пальцев прижато), далее опустить их на пол, сильно прижать (в особенности большой и указательный), подняться на носки с последующей паузой в этом положении на 23 секунды.

3) Растягивание резинового (ленточного) амортизатора.

И. п. – стоя одной ногой на одном конце амортизатора (прижать конец амортизатора большим пальцем и его основанием к полу), вторая нога держит амортизатор, зажав его большим пальцем. Опираясь на пятку и скользя внешним сводом стопы по полу, растянуть амортизатор второй ногой и вернуться в и. п.

4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

5) Ходьба на носках приставными шагами.

Ходьба на носках приставными шагами осуществляется перекатом по поперечному своду стопы. При ходьбе правым боком перекаат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекаат правой стопы – от большого пальца к мизинцу. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

б) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давлением большого пальца в пол. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения). Данные упражнения по своей структуре моделируют отдельные фазы технического приема или технический прием в целостном виде, планируемый в предстоящем учебно-тренировочном занятии.

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Завершается специальная часть разминки специально-подготовительными и подводящими упражнениями с футбольным мячом. Разминка с футбольным мячом, с выполнением упражнений максимально соответствующих по структуре и воздействию на организм футболиста к предстоящей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев вегетативных функций, которые являются ведущими в предстоящей деятельности.

Продолжительность разминки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

Разминка перед игрой имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку перед игрой футболисты должны проводить в группе под руководством капитана по специально разработанному тренером комплексу упражнений, который учитывает индивидуальные особенности игроков. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 1-2-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

### **3.3. Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия**

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10-15 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

#### **1) Физиология заминки.**

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

#### **2) Психология заминки.**

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки или матча – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличной мотивацией, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического

восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки или матча, майка или шорты волейболиста мокрые, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

### **3.4. Программный материал по видам спортивной подготовки**

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки учебно-тренировочного этапа подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки футболистов, а также учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке, примерные подвижные и спортивные игры специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно проводит учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

#### **3.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка футболиста - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.

- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в футболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в футболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности футбола и их отличительные особенности (пляжный футбол, мини-футбол).
- 13) Правила футбола.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий учебно-тренировочного этапа подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *Таблице 11*.

*Таблица 11*

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	
Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
Права и обязанности спортсменов.	Август	

Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

### 3.4.2. Общая физическая подготовка.

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, 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.

### **3.4.3. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития стартовой скорости.

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 28 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 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод А 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 градусов)). Бег 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 %/0 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 максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут 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 пальцами. 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 градусов, 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. Удержание 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 градусов. 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. 30 Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **3.4.4. Техническая и тактическая подготовка.**

##### **Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 1-2 годов подготовки.**

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 полуплета. 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 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 убиением 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 31 мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### 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. 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) прыжке. Броски мяча одной рукой сверху; снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### 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 взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания 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.

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

### **Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 3 - 4 года подготовки.**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8- 10 м. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в тренировочных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

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

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру. Тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

**Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа 5 года подготовки.**

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Удары по

мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча. Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Совершенствование тактическим способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее 36 рациональные технические приемы.

Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

##### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков,

не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

### **3.4.5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

## **3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**Воспитательная работа** предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с игроками является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания футболистов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

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

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

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и



обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

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

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

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с футболистами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с игроками, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни футболиста; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

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

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

- 1) воспитание высоконравственной личности футболиста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

*Воспитание личности футболиста и формирование спортивного коллектива.*

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара, контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках. Для этого надо выполнять передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной

формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство площадки», «чувство времени».

*Развитие внимания.* Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить футболистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У футболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

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

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности футболиста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

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

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

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

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

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- футболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на футболиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

В процессе игры возникает множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания; тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях; никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у футболиста состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

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

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки**

Комплектование групп на учебно-тренировочном этапе подготовки осуществляется с учетом возраста футболиста, медицинских показаний и условием сдачи контрольно-переводных нормативов.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке 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» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

### **4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- совершенствование основ техники и тактики футбола;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья футболистов;
- отбор перспективных футболистов для дальнейшей спортивной подготовки.

Устойчивый интерес к занятиям спортом является интегральным показателем результата реализации Программы, выражающемся в регулярном посещении учебно-тренировочных занятий, разносторонних знаниях в области физической культуры и спорта, успехах в процессе реализации различных видов подготовки и т. д.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники футбола выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО

СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (**Таблица 12**)

«3» - удовлетворительно;

«4» - хорошо;

«5» - отлично.

**Таблица 12**

**Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной и итоговой аттестации отделения футбола.**

№	Контрольные нормативы	оценка	Учебно-тренировочные группы									
			1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
	Нормативы общей физической подготовки		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м, с	«3»	5,4	5,6	5,2	5,4	5,0	5,2	4,9	5,1	4,8	5,0
		«4»	5,2	5,4	5,0	5,2	4,9	5,1	4,8	5,0	4,7	4,9
		«5»	5,0	5,2	4,9	5,1	4,8	5,0	4,7	4,9	4,6	4,8
2	Челночный бег 3*10 м, с	«3»	8,5	8,8	8,2	8,6	8,0	8,4	7,8	8,0	7,4	7,8
		«4»	8,2	8,6	8,0	8,4	7,8	8,0	7,4	7,6	7,3	7,6
		«5»	8,0	8,4	7,8	8,0	7,4	7,6	7,3	7,5	7,2	7,5
3	Бег на 10 м с высокого старта, с	«3»	2,2	2,3	2,15	2,25	2,1	2,2	2,0	2,2	1,95	2,1
		«4»	2,15	2,25	2,1	2,2	2,0	2,1	1,95	2,1	1,9	2,05
		«5»	2,1	2,2	2,0	2,1	1,95	2,05	1,9	2,05	1,85	2,0
4	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами, см	«3»	170	160	185	165	190	170	195	175	200	180
		«4»	185	165	190	170	195	175	200	180	205	185
		«5»	190	170	195	175	200	180	205	185	210	190
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием 2 ногами, см	«3»	-	-	-	-	-	-	-	-	30	27
		«4»									31	28
		«5»									32	29
	Нормативы специальной физической подготовки											
6	Ведение мяча 10 м, с	«3»	2,6	2,8	2,5	2,7	2,4	2,6	2,3	2,5	2,25	2,4
		«4»	2,5	2,7	2,4	2,6	2,3	2,5	2,25	2,4	2,2	2,3
		«5»	2,4	2,6	2,3	2,5	2,25	2,4	2,2	2,35	2,15	2,25
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м, с	«3»	7,8	8,0	7,6	7,8	7,3	7,5	7,3	7,5	7,1	7,3
		«4»	7,5	7,8	7,3	7,5	7,1	7,3	7,1	7,3	7,0	7,2
		«5»	7,3	7,5	7,1	7,3	7,0	7,2	7,0	7,2	6,9	7,1
8	Ведение мяча 3*10 м, с	«3»	9,8	10,0	9,6	9,7	9,3	9,3	9,0	9,0	8,5	8,7
		«4»	9,6	9,7	9,3	9,3	9,0	9,0	8,5	8,7	8,4	8,6
		«5»	9,3	9,3	9,0	9,0	8,7	8,7	8,4	8,6	8,3	8,5
9	Удар на точность по воротам (10 ударов),	«3»	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
		«4»	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5
		«5»	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6



	количество попаданий											
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток), количество попаданий	«3»	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
		«4»	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5
		«5»	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6
11	Вбрасывание мяча на дальность, м	«3»	-	-	8	6	10	8	13	11	15	12
		«4»			10	8	13	11	15	12	16	13
		«5»			13	11	15	12	16	13	17	14
12	Уровень спортивной квалификации								3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский 3 спортивный 2 спортивный			

Результат освоения основ тактики футбола заключается в успешном развитии тактического мышления (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи), постоянной соревновательной активности (участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по футболу, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

#### **4.3. Виды контроля и сроки его проведения**

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности футболистов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля, важное значение имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического приема. Применяются средства

для оценки конечного результата (мишени, рейки, разметки и др.). Этапный контроль проводится один раз в год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих *Таблицах 13-17.*

**Таблица 13.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,5	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			170	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,6	2,8
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,8	8,0
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			9,8	10,0
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4

**Таблица 14**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки второго года обучения по виду спорта «футбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,4
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,15	2,25
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,2	8,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			185	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,5	2,7
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,6	7,8
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			9,6	9,7
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			8	6

**Таблица 15**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки третьего года обучения по виду спорта «футбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,2

1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,1	2,2
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,0	8,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,4	2,6
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,3	7,5
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,3
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			10	8

**Таблица 16**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки четвертого года обучения по виду спорта «футбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,1
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,2
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			195	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,3	2,5
			не более	

2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,3	7,5
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			9,0	9,0
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			13	11

**Таблица 17**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки пятого года обучения по виду спорта «футбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,0
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,1
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,4	7,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			200	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,4
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,1	7,3
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

## Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Бег 10 метров с высокого старта.* Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

4. *Челночный бег 3x10 м.* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

5. *Ведение мяча 10 м.* Поступающий находится за лицевой линией. По сигналу поступающий начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, поступающий должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

6. *Ведение мяча с изменением направления 10 м.* С высокого старта. Поступающий самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий пересечет линию финиша. 10 м.

7. *Ведение мяча 3x10 м.* Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Поступающие стартуют в ботсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов,

кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат поступающих фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

8. *Удар на точность по воротам (10 ударов)*. Поступающий выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет – 11 м, ворота - «стандартные».

9. *Передача мяча в "коридор" (10 попыток)*. Поступающий выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

10. *Вбрасывание мяча на дальность*. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы.

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия –Пресс, 2006-272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П., Комплексный контроль в спортивных играх, - М.: Советский спорт, 2010 – 336 с.
3. З. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Олимпия; Человек, 2007 — 3 12с.
4. Лапшин ОБ. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 — 152с.
6. Волков Л.В, Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев, «Олимпийская литература», 2002 — 296с.
7. Горбунов ГД. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986 207с.

8. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. — М.: Физкультура спорт, 2002 — 120с.
9. Кузин ВВ., Полиевский СА. 500 игр и эстафет. — Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
10. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006 — 290с.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйдина, ЮФ.Курамшина. – М.:ФИС, 1981 – 192с.
12. Чермит КД. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2005 — 31 Тс.