

Управление образования муниципального образования Красноармейский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

ст. Новомышастовской

протокол № 9

от «25» августа 2020 года



## Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Срок реализации программы: 8 лет

Уровень программы : базовый – 6 лет

углубленный – 2 года

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

ID – номер Программы в Навигаторе: 22181

Разработчики:

Заместитель директора по УВР –

Миренкова Ольга Борисовна

Тренер-преподаватель –

Муштаев Николай Алексеевич

## Содержание

I	Пояснительная записка	3
II	Учебный план	17
III	Методическая часть	25
3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	24
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	28
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	49
3.4.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	50
IV	Воспитательная и профориентационная подготовка	53
4.1.	Воспитательная работа.	53
4.2.	Профориентационная работа	56
V	Система контроля	57
5.1.	Методические указания по организации тестирования оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки футболистов.	59
5.2.	Контрольные нормативы оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки футболистов.	60
5.3.	Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»	62
VI	Перечень информационного обеспечения	64

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Мини-футбол» (далее Программа) направлена на отбор перспективных детей для занятия мини-футболом, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранном виде спорта, подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны и системность, с другой);
- гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой);

– деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);

– возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

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

**Уровень программы:** базовый и углубленный.

**Срок реализации Программы:** 8 лет (из них 6 лет базовый уровень и 2 года углубленный уровень).

**Цель Программы:** создание необходимых условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта. Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

**Задачи Программы:**

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

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

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

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

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

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Характеристика вида спорта:**

Футбол (англ. football, от foot- нога и ball- мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела- кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

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

**Дисциплины вида спорта футбол**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 2611Я
Мини-футбол (футзал)	001 002 2411Я
Пляжный футбол	001 003 2611Я
Футбол лиц с заболеванием ЦП	120 000 2417Я
Футбол (7х7) чел.	120 000 2417Я
Футбол слепых	124 000 2317Я
Мини-футбол 5х5 (В1)	124 001 2317Я
Футзал 5х5 (В2, В3)	124 002 2317Я
Футзал (футбол в залах)	090 000 2411Я

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с мини-футбола или как его ещё называют «дворового футбола». В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, мини-футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Мини-футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу. Мини-футбол – игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

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

**Условия реализации Программы:**

Подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности:

1-й, 2-й, 3-й, года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам начальной подготовки;

4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 3 года), соответствует этапам тренировочным;

Углубленный уровень сложности: 7-й, 8-й года обучения (срок обучения - 2года), соответствует этапам тренировочным.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам, наименования которых в различных нормативных документах варьируются.

Таблица 2

Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 №939	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	6 лет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	2 года и свыше
Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125	Этап начальной подготовки	До одного года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации
		Свыше года		Углубленной специализации

В соответствии с уровнями сложности Программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена по этапам образовательного процесса и решаются следующие задачи:

1. Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап):

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы (учебно-тренировочный этап):

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

Прием на обучение по Программе проводится на основании разрешения врача-педиатра (справка) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей образовательной программы. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 8-9 лет, выполнившие требования нормативов по общей физической подготовке. В группы углубленного уровня сложности могут быть зачислены лица с 14-15 лет, закончившие обучение на базовом уровне сложности и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Таблица 3

**Продолжительность годов обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Базовый уровень сложности 1-й,2-й,3-й года обучения	3	8-9
Базовый уровень сложности 4-й,5-й,6-й года обучения	3	11-12
Углубленный уровень сложности 1-й, 2-й года обучения	2	14-15

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- максимальный состав группы определяется с учетом значений (согласно таблицы 4).

Учебный план составлен в расчёте на 8 лет обучения. Учебный год рассчитан на 44 учебные недели и рассчитывается в академических часах. Количество учебных часов в неделю в зависимости от уровня сложности и года обучения различен (минимальный объём нагрузки смотреть в таблице 4). Продолжительность одного занятия в группах базового уровня сложности, не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах углубленного уровня сложности, не должна превышать 3 академических часов.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**

Уровень сложности	Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Базовый уровень сложности	1-й год обучения	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й год обучения	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	3-й год обучения	15	20	8	Выполнение нормативов ОФП
	4-й год обучения	12	20	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	5-й год обучения	12	20	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	6-й год обучения	12	18	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Углубленный уровень сложности	1-й и 2-й года обучения	10	18	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП

**Формы обучения:**

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые теоретически и практические занятия, индивидуальные занятия (с одним или несколькими обучающимися), самостоятельная работа по индивидуальным планам, физкультурно-спортивные мероприятия и участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, контрольные нормативы и аттестация (промежуточная и итоговая).

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

**Срок обучения:**

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Завершение обучения на каждом году обучения и переход на следующий этап обучения, осуществляется по результатам контрольно – переводных нормативов (промежуточная или итоговая аттестация), включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности (тесты по ОФП и СФП, зачет по освоению теоретических знаний каждой



предметной области). Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения и зачисляются на следующий этап подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся на обучение общеразвивающей программы по мини-футболу.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Но также обучающиеся базового уровня первого года обучения будут:**

#### **Знать:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человек и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития футбола (мини-футбола) в мире, в стране, в регионе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий;
- места занятий, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол (мини-футбол);
- правила безопасности во время занятий, профилактику травматизма;
- правила соревнований по футболу (мини-футболу).

#### **Уметь:**

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять игровые и технические элементы и упражнения;
- выполнять бег на различные дистанции и с различной скоростью.

#### **Демонстрировать:**

- умение владеть техническими и тактическими приёмами игры в футбол (мини-футбол);
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры;
- выполнение коротких и длинных пасов мяча ногой;

- ловлю мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- игру в футбол (мини-футбол) с соблюдением основных правил;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

**Обучающиеся базового уровня второго года обучения будут:**

**Знать:**

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и её значение;
- структуру Российских соревнований по футболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по футболу (мини-футболу), правила игры;
- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;
- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;
- о роли центральной нервной системы на деятельность всего организма;
- о влиянии физических упражнений на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режим учёбы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- классификацию и терминологию технических приёмов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правила тестирования;
- значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру;
- обязанности судей и способы судейства;
- как провести разбор правил игры, права и обязанности игроков, роль капитана команды и его права и обязанности.

**Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием и игрой;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча и т.д.;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;

- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

### **Демонстрировать:**

- выполнение приёмов техники владения мячом;
- выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении;
- выполнение тактических комбинаций (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- умение играть в футбол 3х3, 5х5, 7х7;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- тактику отбора мяча, создание искусственного положения «вне игры»;
- показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- технику и тактику нападения и обороны в игре;
- выполнение навыков футбольных амплуа: защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря.

### **Обучающиеся базового уровня третьего года обучения будут:**

#### **Знать:**

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации футбола, лучших российских команд, тренерах, игроках;
- понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и силе игры;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы футболистов, профилактику и меры по их предупреждению;
- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- основные методы развития волевых качеств.

#### **Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3кг);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на различные дистанции;
- выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперёд с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки);
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами футбола;
- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять опорный прыжок через спортивный снаряд;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

### **Демонстрировать:**

- умение передвигаться, ведя мяч ногой, умение взаимодействовать с партнерами;
- выполнение ударов по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма ноги; носком и пяткой (назад), изменяя траекторию и направление полёта;
- выполнение ударов по мячу головой, боковой частью лба;
- ведение мяча на восьмёрке, кругу, между стоек;
- остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча;
- выполнение остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение создавать численное преимущество в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча;
- умение играть в футбол, участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

### **Обучающиеся базового уровня четвёртого года обучения будут:**

#### **Знать:**

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии футбола, правилах игры;
- о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования по футболу;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и её дозировкой;

- о вреде курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов;
- характеристику качественных показателей индивидуальной техники владения мячом.

#### **Уметь:**

- проводить анализ выполнения различных технических приёмов, ошибок и методов их устранения;
- составлять индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого и утяжелённого мяча на дальность с разбега;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять беговые упражнения из различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лёжа;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки футболиста;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

#### **Демонстрировать:**

- удары на точность и дальность;
- удары серединной и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением;
- остановку мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы;
- удары ногой на точность в ворота партнёру, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма;
- ведение мяча, меняя направление движения;
- остановку опускающегося мяча серединой подъёма;
- остановку грудью летящего мяча с поворотом в сторону;
- выполнение обманных движений (финтов), выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение играть в футбол, принимать участие в судействе учебных игр;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника.

#### **Обучающиеся базового уровня пятого года обучения будут:**

##### **Знать:**

- понятие о и «спортивной форме»;

- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными футболистами;
- о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- соблюдение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по футболу.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3кг), поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине;
- выполнять кувырок вперёд из стойки на голове, переворот в сторону;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;

Играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метание мяча на дальность и в цель;

- выполнять ускорения на 15,30,60м без мяча и с мячом;
- выполнять прыжки вверх с разбега, выполнять удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересечённой местности (кросс) до 1000м, бег 400 и 500м.

#### **Демонстрировать:**

- выполнение основных приёмов техники владения мячом и взаимодействия с партнёрами;
- выполнение остановки мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча;
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- умение ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических действий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;

- умение оценивать физические качества по трём показателям.

### **Обучающиеся базового уровня шестого года обучения будут:**

#### **Знать:**

- классификационные нормы и требования по футболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом;
- о спортивном массаже, основных приёмах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных футболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами футбола;
- проводить судейство учебных игр по правилам;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять анализ игры всей команды, отдельных игроков;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений и нормативов по обще и специальной физической подготовке.

#### **Демонстрировать:**

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников;
- выполнение обманных движений (финты) с остановкой мяча подошвой, или ударом пяткой назад, отведением мяча под себя;
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;

- выполнение обманных движений в единоборстве;
- выполнение ловли мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в атаке;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в защите;
- умение играть в футбол (мини-футбол);
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол, уменьшенных составах 3х3, 5х5, 7х7;
- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинаций в защите.

### **Обучающиеся углубленного уровня первого и второго года обучения:**

#### **Знать:**

- об истории и развития избранного мини-футбола;
- о значении занятий физической культурой и спортом и здорового образа жизни;
- об этике избранного вида спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования ЕВСК, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по футболу (мини-футболу), а также условий выполнения этих норм и требований;
- требования федерального стандарта спортивной подготовки по футболу (мини-футболу);
- официальные правила соревнований, с дальнейшим практическим опытом участия в судействе соревнований;
- о возрастных особенностях детей и подростков;
- основы спортивного питания.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, способствующие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- выполнять комплексы упражнений, для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному развитию, и специальной физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений для развития способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения и комплексы упражнений направленные на специальную психологическую подготовку и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных футбол (мини-футбол).

#### **Демонстрировать:**

- навыки дальнейшего обучения и совершенствования технической и тактической подготовки;
- комплексы специальных физических упражнений;



- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- навыки участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня по футболу (мини-футболу);
- коммуникативные навыки, лидерские навыки, приобретенный опыт работы в команде;
- приобретённые организаторские способности, ориентированные на тренерско-педагогическую профессию;
- приобретенный практический опыт педагогической деятельности;
- приобретенный опыт проектной и творческой деятельности.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённые Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Учебный план программы содержит:

- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 6);
- Календарный учебный график (Таблица 7).

Учебный план составлен в академических часах и рассчитан на 44 рабочих недель. В таблице 5 указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 5

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана <b>базового уровня сложности (%)</b>	Процентное соотношение объёмов по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана <b>углубленного уровня сложности (%)</b>
<b>Обязательные предметные области</b>		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25%	10-15%
Общая физическая подготовка	20-30%	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15%
Вид спорта	15-30%	15-30%
Основы профессионального самоопределения	-	15-30%

<b>Вариативные предметные области</b>		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%	5-10%
Судейская подготовка	-	5-10%
Развитие творческого мышления	5-20%	5-20%
Специальные навыки	5-20%	5-20%
Спортивное и специальное оборудование	5-20%	5-20%
Национальный и региональный компонент	5-20%	5-20%

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня сложности, на 1-6 годах обучения не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах углубленного уровня сложности, не должна превышать 3 академических часов.

В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировочных занятий в день возможно увеличивать, но не более чем указанное максимальное количество занятий в неделю.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические, практические, комплексные),
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (с одним или несколькими обучающимися),
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
- физкультурно-спортивные мероприятия и участие в соревнованиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- контрольные нормативы и аттестация (промежуточная и итоговая).

Таблица 6

## ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1	2	3	4	5	6	1	2
								год	год	год	год	год	год	год	год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Общий объем часов</b>		<b>3168</b>						<b>264</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>528</b>	<b>528</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2204</b>						<b>180</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>308</b>	<b>308</b>	<b>374</b>	<b>374</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	280						29	29	35	35	36	36	40	40
1.2	Общая физическая подготовка	628						77	77	105	105	132	132		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	300												150	150
1.4	Вид спорта	848						74	74	100	100	140	140	110	110
1.5	Основы профессионального самоопределения	148												74	74
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>964</b>						<b>84</b>	<b>84</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	322						34	34	38	38	44	44	45	45
2.2	Судейская подготовка	48												24	24
2.3	Развитие творческого мышления	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.4	Специальные навыки	160						13	13	20	20	22	22	25	25
2.5	Спортивное и специальное оборудование	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.6	Национальный региональный компонент	146						13	13	18	18	22	22	20	20
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>355</b>		<b>355</b>				<b>38</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>55</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2635</b>			<b>2635</b>			<b>210</b>	<b>210</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>372</b>	<b>372</b>	<b>442</b>	<b>441</b>
4.1	Тренировочные мероприятия				2305			185	185	258	258	332	334	377	376
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			12	12	16	16	18	18	32	32
4.3	Иные виды практических занятий				174			13	13	20	20	22	20	33	33
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>158</b>	<b>158</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>20</b>						<b>12</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1	Промежуточная аттестация							12		2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация								8				4		4

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (примерный)\*

Календарный учебный график													Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теоретические)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2			264
2-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2			264
3-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2			352
4-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2			352
5-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	22	2			440
6-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	20		4		440
7-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50		36	56	442	28	2			528
8-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50		36	55	441	28		4		528

\*Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам (рассчитывается ежегодно на начало года по расписанию каждым тренером-преподавателем).

**Тематическое планирование групп базового уровня  
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>38</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Вид спорта	5
1.3	Спортивное и специальное оборудование	2
1.4	Национальный региональный компонент	4
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>210</b>
<b>2.1.</b>	<b><i>Тренировочные мероприятия</i></b>	<b>186</b>
2.1.1	Общая физическая подготовка	74
2.1.2	Вид спорта	67
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	21
2.1.4	Развитие творческого мышления	11
2.1.5	Специальные навыки	12
<b>2.2.</b>	<b><i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i></b>	<b>12</b>
2.2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
<b>2.3</b>	<b><i>Иные виды практических занятий</i></b>	<b>13</b>
2.3.1	Национальный региональный компонент	8
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	5
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
3.2	Общая физическая подготовка	2
3.3	Вид спорта	2
3.4	Спортивное и специальное оборудование	5
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
<b>4.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>
<b>4.1</b>	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b>2</b>
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	<b>Итого</b>	<b>264</b>

**Тематическое планирование групп базового уровня  
3 и 4 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>40</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25
1.2	Вид спорта	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	7
1.4	Национальный региональный компонент	7
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>294</b>
<b>2.1.</b>	<b><i>Тренировочные мероприятия</i></b>	<b>258</b>
2.1.1	Общая физическая подготовка	103
2.1.2	Вид спорта	82
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	37
2.1.4	Развитие творческого мышления	17
2.1.5	Специальные навыки	19
<b>2.2.</b>	<b><i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i></b>	<b>16</b>
2.2.1	Вид спорта	16
<b>2.3</b>	<b><i>Иные виды практических занятий</i></b>	<b>20</b>
2.3.1	Национальный региональный компонент	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	10
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9
3.2	Общая физическая подготовка	1
3.3	Вид спорта	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
<b>4.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>
<b>4.1</b>	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b>2</b>
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	<b>Итого</b>	<b>352</b>

**Тематическое планирование групп базового уровня  
5 и 6 года обучения**

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов	
		5 год	6 год
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	31	32
1.2	Вид спорта	3	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	5	6
1.4	Национальный региональный компонент	5	5
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>372</b>	<b>372</b>
<b>2.1.</b>	<b><i>Тренировочные мероприятия</i></b>	<b>332</b>	<b>334</b>
2.1.1	Общая физическая подготовка	129	129
2.1.2	Вид спорта	118	120
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	43	43
2.1.4	Развитие творческого мышления	21	21
2.1.5	Специальные навыки	21	21
<b>2.2.</b>	<b><i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i></b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.2.1	Вид спорта	18	18
<b>2.3</b>	<b><i>Иные виды практических занятий</i></b>	<b>22</b>	<b>20</b>
2.3.1	Национальный региональный компонент	11	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	11	10
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	2
3.2	Общая физическая подготовка	2	1
3.3	Вид спорта	1	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	6	6
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1
3.6	Развитие творческого мышления	1	1
3.7	Национальный региональный компонент	6	7
3.8	Специальные навыки	1	1
<b>4.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>4.1</b>	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b>2</b>	
	<b><i>Итоговая аттестация</i></b>		<b>4</b>
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2
4.1.2	Общая физическая подготовка	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>440</b>

№	Наименование предметных областей	Кол-во часов	
		1 год	2 год
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>56</b>	<b>55</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	37
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
1.3	Вид спорта	3	3
1.4	Основы профессионального самоопределения	4	4
1.5	Спортивное и специальное оборудование	2	2
1.6	Судейская подготовка	3	3
1.7	Национальный региональный компонент	3	3
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>442</b>	<b>441</b>
<b>2.1.</b>	<b><i>Тренировочные мероприятия</i></b>	<b>377</b>	<b>376</b>
2.1.1	Общая и специальная физическая подготовка	143	142
2.1.2	Вид спорта	82	82
2.1.3	Основы профессионального самоопределения	49	49
2.1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42
2.1.5	Судейская подготовка	18	18
2.1.6	Развитие творческого мышления	19	19
2.1.7	Специальные навыки	24	24
<b>2.2.</b>	<b><i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i></b>	<b>32</b>	<b>32</b>
2.2.1	Вид спорта	22	22
2.2.2	Основы профессионального самоопределения	10	10
<b>2.3</b>	<b><i>Иные виды практических занятий</i></b>	<b>33</b>	<b>33</b>
2.3.1	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3.2	Национальный региональный компонент	6	6
2.3.3	Спортивное и специальное оборудование	17	17
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1
3.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
3.3	Вид спорта	3	3
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1	1
3.5	Основы профессионального самоопределения	1	1
3.6	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3
3.7	Развитие творческого мышления	1	1
3.8	Национальный региональный компонент	11	11
3.9	Специальные навыки	1	1
3.10	Судейская подготовка	3	3
<b>4</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>4.1</b>	<b><i>Промежуточная</i></b>	<b>2</b>	
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	
4.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	
<b>4.2</b>	<b><i>Итоговая</i></b>		<b>4</b>
4.2.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		<b>2</b>
4.2.2	Общая и специальная физическая подготовка		<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>528</b>	<b>528</b>



### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным предметным областям и видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах.

#### **3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса**

Многолетний учебно-тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый уровень сложности отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена. В процессе всех лет занятий, учебно-тренировочные средства и методы, претерпевают значительные изменения.

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов в отличие от взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы, первые годы занятий, на достижение высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

На протяжении всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, высокую организацию врачебно-педагогической и физической подготовленности занимающихся.

Надежной основой успеха юных спортсменов, в избранном виде спорта, является накопленный багаж знаний умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и готовность физических возможностей организма.

С возрастом и уровнем подготовленности юных спортсменов, постепенно уменьшается количество часов на общую физическую подготовку и увеличивается количество часов на специальную физическую подготовку. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

Система учебно-тренировочного процесса представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На углубленном уровне сложности годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого и второго годов обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора оптимальных и эффективных методов и средств используемых на учебных занятиях.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специальных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.). Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и

повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью. В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3). Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для футбола, у детей подростков и частично юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст обучающегося, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами. Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Игра в футбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответственного 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 надёжности. Путём специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени». Развитие внимания - успешность технических и тактических действий футболистов, и зависит от уровня развития объёма, интенсивности устойчивости, распределения и переключения внимания. Необходимо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения одна из задач подготовки футболиста. 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 – ещё одно из направлений по подготовке юных футболистов. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность футболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний, требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные (связанные особенностями игры в футбол) и субъективные (особенности личности обучающегося).

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов обще-развивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п. При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Овладение техникой игры в футбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов,

комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

## **3.2. Содержание программного материала по предметным областям**

### **3.2.1. Обязательные предметные области.**

#### **Теоретические основы физической культуры и спорта (для всех уровней сложности).**

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов, в этой связи данные темы указываются повторно. При проведении теоретических

занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов). В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

### **Программный материал:**

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

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

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

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

#### **Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **Тема 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Витамины. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. понятие «чистый спортсмен».

#### **Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль во время занятиях футболом. Значение врачебного контроля и самоконтроля во время занятий футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

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

Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Значение всесторонней физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

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

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их

применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

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

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Тема 10. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

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

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный,



интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

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

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

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

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Подготовка места для проведения соревнований.

### **Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

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

Игровое поле для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу, требования к его состоянию. Разметка поля. Уход за футбольным полем. Уход за спортивным инвентарём и оборудованием, за футбольными мячами, подготовка их к занятиям и играм. Вспомогательное оборудование (щиты, стойки для обводки, и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход на ними.

## **Тема 16. Беседа о запрещённом списке ВАДА.**

Понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен». Основные группы запрещённых веществ: анаболические стероиды, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещённых для использования в спорте, с учётом возрастных показаний.

## **Тема 17. Охрана труда и техника безопасности.**

Правила поведения в спортивном зале, на футбольном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Правила оказания первой доврачебной помощи при лёгких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

### **Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности).**

Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Различные упражнения и комплексы упражнений с предметами и без, направленные на воспитание конкретных двигательных умений или развитие физических качеств.

Для развития общей физической подготовки используют:

- строевые упражнения (построения, перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств без предметов и с предметами;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересечённой местности;
- легкоатлетические и акробатические упражнения;
- подвижные и эстафеты, с применением силовых приёмов;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол);
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

### **Программный материал:**

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:** упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

**Упражнения для мышц, шеи и туловища:** наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные

сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

**Упражнения для развития быстроты:** старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Обще-развивающие упражнения в максимально- быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

**Упражнения для развития силы:** элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Обще-развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

**Упражнения для развития общей выносливости:** чередование ходьбы и бега

от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

### **Общая и специальная физическая подготовка** **(для углубленного уровня сложности).**

Средствами специальной физической подготовки являются (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Комплексное использование упражнений общей и специальной подготовки совершенствует уровень физической подготовленности футболистов и их спортивного мастерства. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательной-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др.; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, именно на те качества, которые необходимы в любом виде спорта, и в частности при занятиях футболом; упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника.

#### **Программный материал:**

##### **Упражнения для развития быстроты.**

- Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта.
- Подвижные игры.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Также с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча

##### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на доске.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

### **Вид спорта**

#### **(для всех уровней сложности).**

Данная предметная область включает комплекс различных видов специализированной подготовки футболистов: технической, тактической, психологической и морально-волевой.

Средствами технической подготовки являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы видов спорта: перемещения (ходьба, бег); движения с предметом и без него (ловля и удары по мячу, ведения и остановки мяча); упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося,

характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера.

Технико-тактическая подготовка – это взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных условиях. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России. В части психологической подготовки воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием. Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики футболиста; специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами. Следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Дополнительно выделяются такие средства, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.). Для развития тактического мышления рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям. Для воспитания морально-волевых качеств личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д. Разделение учебной деятельности на относительно самостоятельные подразделы (техническую, тактическую, физическую, психологическую) упорядочивает представления о составляющих качествах высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом обучения. Количественный состав и характер физических упражнений, используемых в процессе учебной деятельности, формируется с учетом этапа подготовки.

**Программный материал для базового уровня 1-го,2-го,3-го годов обучения:  
Техника передвижения.**

- Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.
- Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
- Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
- Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

### **Удары по мячу ногой.**

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу.
- Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.
- Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.
- Удары на точность в определенную цель.

### **Удары по мячу головой.**

- Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
- Удары на точность в определенную цель.

### **Остановка мяча.**

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении.
- Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

### **Ведение мяча.**

- Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.
- Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения.
- Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

### **Отбор мяча.**

- Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### **Техника игры вратаря.**

- Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.
- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
- Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

### **Тактика нападения**

- Индивидуальные действия без мяча - Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом - Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия - Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

#### **Тактика защиты**

- Индивидуальные действия - Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

#### **Тактика вратаря.**

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

#### **Программный материал для базового уровня 4-го,5-го,6-го годов обучения: Техника передвижения.**

- Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### **Удары по мячу ногой.**

- Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета.

- Удары правой и левой ногой.

- Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

#### **Удары по мячу головой.**

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

#### **Остановка мяча.**

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

#### **Ведение мяча.**

- Ведение 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 выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. - Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

- Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### **Отбор мяча.**

- Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

### **Вбрасывание мяча.**

- Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега.

- Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### **Техника вратаря.**

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

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

- Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

- Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

### **Тактика нападения**

- Индивидуальные действия - Оценивание 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», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

### **Тактика защиты**

- Индивидуальные действия - Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом 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». Организация и построение «стенки».

- Комбинация с участием вратаря.

- Командные действия - Выполнение основных обязательных действий в

обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

- Учебные и тренировочные игры.

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

#### **Программный материал углубленного уровня 1-го и 2-го годов обучения:**

##### **Техника передвижения.**

- Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

##### **Удары по мячу ногой.**

- Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

- Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

##### **Удары по мячу головой.**

- Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

- Удары головой по мячу в падении.

- Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

##### **Остановка мяча.**

- Остановка с поворотом на 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, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

##### **Обманные движения.**

- Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

- Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

##### **Отбор мяча.**

- Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

- Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

### **Вбрасывание мяча.**

- Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

### **Техника игры вратаря.**

- Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

- Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

- Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

- Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

### **Тактика нападения**

- Индивидуальные действия - Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

- Групповые действия - Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. 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 соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

- 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. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

- Групповые действия - Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

- Командные действия - Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

### **Тактика вратаря.**

- Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

- Совершенствование умения определять направление возможного удара,

занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию.

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

### **Соревновательная деятельность.**

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются:

- Учебные и тренировочные игры (в процессе тренировки переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий);
- Соревнования между учебными группами (товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи);
- Муниципальные и региональные турниры и соревнования.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 12

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Уровень сложности программы							
	Базовый						Углубленный	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Контрольные	1	1	1	1	1	1	2	2
Отборочные				1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2	2	2
Игры	22	22	22	28	28	28	28	28

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых

показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

### **Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).**

Содержание данной предметной области в программы должно подготовить обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, подготовить к реализации перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределения с выбором профессии. Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, практические целевые занятия, мастер-классы, экскурсии в институты физической культуры встречи с лучшими спортсменами и тренерами, просмотр кинофильмов и передач о спорте, волонтерство и др. Данные средства должны найти свое отражение во всех разделах программы.

### **3.2.2. Вариативные предметные области.**

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных областей и частично дополняет и совмещает объем и содержание средств и методов, как обязательных, так и вариативных областей.

### **Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней сложности).**

Эффективность подготовки футболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической

подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры. В содержание данной образовательной области, включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций. Это упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка. Упражнения для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

### **Судейская подготовка** **(для углубленного уровня сложности).**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне сложности и продолжать её в дальнейшем. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в футболе терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминкой, основной и заключительной частью) навыками и обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после

окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне сложности необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся углубленного уровня сложности должны уметь самостоятельно составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятия и комплексы для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах базового уровня подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

### **Развитие творческого мышления** **(для всех уровней сложности).**

Данная предметная область предполагает развитие изобретательности и логического мышления обучающегося. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта футбол, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает глубину мышления. Широта мышления включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием. Средства должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения

поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Упражнения, направленные на развитие критичности мышления, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Средства для развития творческого мышления футболистов: игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные атаки, атаки только по левому или правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные по весу, объёму мячи (теннисный, волейбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера); выполнение технических элементов только левой или только правой ногой, головой, туловищем. Индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, в тактике с выполнением тактических задач с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

### **Специальные навыки** **(для всех уровней сложности).**

Этот раздел программы определяет умения обучающихся в соблюдении требований техники безопасности при самостоятельных занятиях; умение определять степень опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма; умения развивать необходимые физические качества и технические навыки, конкретно занимаясь футболом.

Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Данный раздел прописывается в учебном плане отдельным блоком; некоторые темы инструктажей могут быть интегрированы в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта».



## **Спортивное и специальное оборудование** **(для всех уровней сложности).**

Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по футболу; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

## **Национальный региональный компонент** **(для всех уровней сложности).**

Образовательная организация дополнительного образования и педагогический работник свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования; соотношение общих и местных материалов следует учитывать при реализации главных целей программы, ради которых внедряется региональный компонент.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п.

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

### **3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового. Использование игрового метода для

определения одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двухсторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6 ит.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение действий с мячом, персональные задания, целевые установки). Одарённость оценивается экспертным методом (чем больше экспертов – тренеров-преподавателей участвуют в наблюдении за игрой, тем прогнозирование будет достовернее). Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств (таких как скорость, ловкость, выносливость, прыгучесть, гибкость);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

В дальнейшем содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта - футбол. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические

измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки. Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

### **3.4. Техника безопасности процессе реализации образовательной программы.**

#### **Техника безопасности во время занятий по футболу.**

##### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
2. Опасные факторы:
  - травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте;
  - выполнение упражнений без разминки;
  - травмы при грубой игре.
3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

##### **Требования безопасности перед началом занятий по футболу.**

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини-футболу и футзалу.
2. Тренер до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

#### **Требования безопасности во время занятий по футболу.**

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
4. Занятия должны проходить под руководством тренера.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Техника безопасности во время спортивных соревнований.**

#### **Общие требования безопасности.**

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся

- (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
5. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
  6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.
  7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
    - травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
    - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
    - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
    - обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 17 градусов по цельсию;
    - проведение соревнований без разминки.

#### **Требования безопасности перед началом соревнования.**

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:
  - прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
  - надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
  - неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
  - проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
  - провести разминку.
2. Запрещается участвовать в соревновании:
  - непосредственно после приема пищи;
  - после больших физических нагрузок;
  - при незаживших травмах и общем недомогании;
  - использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
  - пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
  - выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

#### **Требования безопасности во время соревнований.**

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся

2. должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.
3. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.
4. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.
5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

#### **Требования безопасности по окончании соревнования.**

1. После окончания соревнования учащийся обязан:
  - сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
  - с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
  - переодеться, по возможности принять душ.

### **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **5.1. Воспитательная работа.**

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности родине чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет больше возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, примерное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома. С самого начала учебно-тренировочных занятий необходимо воспитывать спортивное

трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности для вида спорта, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе этих занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания юных спортсменов, тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед ними задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. На базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение основных умений и навыков, изучение основ учебно-тренировочного занятия. На углубленном уровне сложности - целенаправленная установка на совершенствование основных умений и навыков, совершенствование основ учебно-тренировочного занятия.

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

В качестве средств и форм воспитательной работы используются: наглядные пособия; общественно полезный труд и общественная деятельность; учебные занятия и спортивные соревнования; индивидуальные и коллективные беседы; информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте; собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.; показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций и мастер-классы с известными спортсменами и тренерами; празднование дней защитников Отечества, дня Победы; организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; просмотр кинофильмов на спортивную тему, анкетирование и опросы обучающихся и членов их семей.

В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения (убеждение); использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (принуждение и наказание), упражнение (обучение).

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия, является привлечение, юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Спортивный коллектив (спортивная команда) является важным фактором нравственного формирования личности юного футболиста. В коллективе спортсменов развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать совместные культурно-массовые мероприятия. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

И всё же, центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Одним из важнейших условий в деятельности тренера–преподавателя является воспитание волевых качеств у юных спортсменов. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в



процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективным средством воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

В решении задач воспитательной работы, также важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации осуществляется в трёх формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности образовательной организации.

## **5.2. Профориентационная работа.**

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- Профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- Развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется в различных формах: беседах о значении физической культуры и футбола; тематических вечерах; лекториях и круглых столах; мастер-классов; собраний; экскурсий в институты физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами и лучшими спортсменами; просмотром кинофильмов и телепередач о спорте и футболе.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий.

В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий»

В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

## **V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям футболистов, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на базовом уровне сложности проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Обучающиеся углубленного уровня сложности, ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

### **Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – методистами, заместителями директора по УВР.

В качестве результатов текущего контроля анализирующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями. Текущий контроль проводится качественно без установления оценок. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,
- контрольные тесты по ОФП и СФП,
- теоретическое тестирование.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения текущего уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (этапа) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, района по видам спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года (периода) обучения. Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

### **Итоговая аттестация**

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Формами итоговой аттестации могут быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям; тестирование (сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП); мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической

культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. Средства итоговой аттестации: контрольно-тестовые упражнения.

### **5.1. Методические указания по организации тестирования оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки футболистов.**

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в спортивной форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат. На все прыжки разрешается три попытки. Итоговый берётся лучший результат.

#### **Оценка умений и навыков в области избранного вида спорта**

**Бег 30 м.** Выполняется с низкого старта. Судья на старте фиксирует правильность старта, а на финише - время бега.

**Удар по мячу на дальность.** Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Удары по воротам на точность.** Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

**Жонглирование мячом** – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Вратари выполняют следующие упражнения:**

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.
- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

**5.2. Контрольные нормативы оценки умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки футболистов.**

Таблица 13

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы базового уровня 1 года обучения (этап Б-1)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	6,0	5,4	5,1	6,3	6,1	5,9
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				22	24	26
Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3			
Прыжок в длину с места	145	155	170	150	160	170
Бег 1000 м	5,15	5,00	4,50	5,20	5,10	5,00

Таблица 14

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы базового уровня 2 года обучения (этап Б-2)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	5,8	5,3	5,1	6,1	5,8	5,6
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				23	25	27
Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4			
Прыжок в длину с места	160	170	185	160	170	175
Бег 1000 м	4,55	4,40	4,30	5,10	5,00	4,50

Таблица 15

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы базового уровня 3 года обучения (этап Б-3)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	5,6	5,4	5,2	5,8	5,6	5,4
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				24	26	28
Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5			
Прыжок в длину с места	170	180	195	165	175	180
Бег 1000 м	4,40	4,30	4,20	4,55	4,45	4,35

Таблица 16

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы базового уровня 4 года обучения (этап Б-4)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	5,3	5,1	4,9	5,6	5,4	5,2
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				26	28	30
Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10			
Прыжок в длину с места	185	200	210	180	190	200
Бег 1000 м	4,20	4,10	4,00	4,30	4,20	4,10
Вбрасывание мяча руками на дальность	13	14	15	12	13	14
Удар по мячу на дальность	55	65	75	45	55	65
Удар на точность по воротам	6	7	9	5	6	7
Жонглирование мячом	20	21	22	17	20	21

Таблица 17

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы базового уровня 5 года обучения (этап Б-5)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	5,1	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				27	29	31
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12			
Прыжок в длину с места	195	205	215	185	195	205
Бег 1000 м	4,00	3,55	3,50	4,25	4,15	4,10
Вбрасывание мяча руками на дальность	14	15	17	13	15	17
Удар по мячу на дальность	65	75	80	70	75	80
Удар на точность по воротам	7	8	9	7	8	9
Жонглирование мячом	35	45	50	40	45	50

Таблица 18

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы базового уровня 6 года обучения (этап Б-6)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	5,1	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				27	29	31
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12			
Прыжок в длину с места	195	205	215	185	195	205
Бег 1000 м	4,00	3,55	3,50	4,25	4,15	4,10
Вбрасывание мяча руками на дальность	15	17	19	13	15	17
Удар по мячу на дальность	75	80	85	65	75	80
Удар на точность по воротам	8	9	10	7	8	9
Жонглирование мячом	50	65	80	55	50	65

Таблица 19

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы углубленного уровня 1 года обучения (этап У-1)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	5,5	5,3	5,0	5,7	5,6	5,4
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				25	27	29
Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6			
Прыжок в длину с места	175	185	200	175	185	190
Бег 1000 м	4,30	4,20	4,10	4,45	4,35	4,25
Вбрасывание мяча руками на дальность	12	13	14	12	13	14
Удар по мячу на дальность	45	55	65	45	55	65
Удар на точность по воротам	8	9	10	8	9	10
Жонглирование мячом	12	13	14	12	13	14

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы углубленного уровня 2 года обучения (этап У-2)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	4,9	4,7	4,5	5,4	5,2	5,0
Подъем туловища за 30 сек. (раз)				27	29	31
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14			
Прыжок в длину с места	205	215	225	190	195	200
Бег 1000 м	3,55	3,45	3,40	4,10	4,05	4,00
Вбрасывание мяча руками на дальность	15	17	19	13	15	17
Удар по мячу на дальность	75	80	85	70	75	80
Удар на точность по воротам	8	9	10	7	8	9
Жонглирование мячом	50	65	80	45	50	65

**5.3. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части  
предметной области  
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Начертите футбольное поле: опешите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
5. Как правильно начать игру?
6. Общее положение «вне игры».
7. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
8. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
9. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чём их разница?
10. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
11. В каких случаях назначается игра «рукой»?
12. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
13. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
14. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
15. Обувь и экипировка футболистов. Какие к нему требования предъявляются?

16. Когда мяч считается забитым в ворота?
17. Что такое техника игры в футболе и чем определяется степень её совершенства?
18. Какое значение имеет техника игры в футбол?
19. От каких причин зависит дальность и точность полёта мяча?
20. Какие основные технические приёмы применяются в футбольной игре?
21. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полёта мяча и почему? Как выполняется удар?
22. Какой из способов остановки мяча является более надёжным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
23. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры в футбольной команде?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.
29. Расскажите о методах комбинированной обороны.
30. В чём суть метода эшелонированного нападения?
31. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
32. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
33. Каким образом физическая и техническая подготовка влияет на тактику команды?
34. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
35. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
36. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
37. Ловкость, гибкость, координация движений – качества, необходимые юным футболистам.
38. Психологическая подготовка юных футболистов.
39. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
40. Система проведения Чемпионатов России по футболу.
41. Специфика игры в мини-футбол 5х5.
42. Значение разминки в подготовке организма юного футболиста к игре.
43. Особенности режима питания юных футболистов.
44. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и .д.).
47. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
48. Что означает понятие взаимодействия в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действиях.
49. Количество судей, обслуживающих матч.
50. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.



## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
4. Приказ от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
5. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.

### Литература по виду спорта:

1. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н.. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва 2012
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - Москва, ФиС, 1987
1. Волков Л.В.. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф.. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – Москва, ФИС, 1981
4. Грибачева М.А., Круглых В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания. – Москва, 2009
5. Годик М.А.. Физическая подготовка футболистов. – Москва, Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006
6. Годик М.А., Скородумова А.П.. Комплексный контроль в спортивных играх. – Москва, Советский спорт, 2010
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – Москва, ФиС, 1986
8. Дубровский В.И.. Реабилитация в спорте. – Москва, ФиС, 1991
9. Железняк Ю.Д.. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых вида спорта/ дис. д-ра. пед. наук. – Москва, 1981
10. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – Москва, ФиС, 2002
11. Корх А.Я./ Тренер: деятельность и личность. – Москва, Терра-спорт, 2000
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е – Москва, ФиС, 2003
13. Кузнецов А.А. Футбол.. Настольная книга детского тренера. – Москва, 2000

14. Лапшин О.Б.. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва, Человек, 2010
15. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – Москва, ТВТ Дивизион, 2006
16. Матвеев Л.П.. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999
17. Никушкин В.Г., Губа В.П.. Методы отбора в игровых видах спорта. – Москва, Ика, 1998
18. Разуваев Ю.В.. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу. – Дзержинск 2015
19. Севастьянова Е.С.. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу. – Сengiлей 2018
20. Чермит К.Д.. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – Москва, Советский спорт, 2005
21. Швыков И.А.. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. Москва, Terra-Спорт, 2003

Перечень интернет ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf)
3. <http://ds31.centerstart.ru/>
4. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovk/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
5. <http://summercamp.ru>
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
7. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
8. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
9. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/>
10. <https://rusada.ru/>