

Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от «29» августа 2019г.



Утверждаю
Директор МБУДО
«ДЮСШ Ровеньского района»
Мягкий А.Л.
Приказ № 39 от «2» сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Срок реализации - 3 года

Разработчик: Кветкин Д.А., тренер-преподаватель по футболу

п. Ровеньки
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика футбола, отличительные особенности	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	5
2	Учебный план	6
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	7
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по годам обучения	7
3.	Методическая часть	8
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения	8
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	11
3.1.2.	Физическая подготовка	13
3.1.3.	Избранный вид спорта	16
3.1.4.	Психологическая подготовка	18
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	18
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	19
4.	Система контроля и зачетные требования	20
4.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	20
4.2.	Порядок и требования по зачислению на этапы подготовки и перевод в группы по годам обучения	26
4.3.	Требования к результатам освоения Программы по годам обучения	27
5.	Перечень информационного обеспечения	27
	Приложение	29-30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика футбола, отличительные особенности

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое

удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах начальной подготовки, конечной целью которой является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

-постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболистов;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий;

-использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим - тренировочной и соревновательной работы.

Программа предусматривает проведение практических занятий с включением теоретических сведений, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секции по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности

обучающимися, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств, скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

1.2. Структура системы многолетней подготовки футболистов

Программа содержит основные требования по наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему учебно-тренировочной работы по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы.

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

Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная предпрофессиональная программа.

Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления, оптимальная и максимальная наполняемость групп

Период	Количество тренировок в неделю	Максимальный объем нагрузки в неделю (час)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
свыше одного года (2 года)	3- 4	7	9	12 - 15	20
до одного года	3-4	6	8	14 - 16	25

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол;
- разработан с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения обучающихся по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями в части наименования предметных областей, учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта футбол, ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях;
- определяет последовательность освоения содержания и максимальную нагрузку по годам обучения.

Максимальный годовой объем учебно-тренировочной нагрузки (академических часов) в группе – НП-1 составляет 276 часов, группах последующих годов обучения - 322 часа в год в условиях групповых учебно-тренировочных занятий. Так же программой предусмотрены самостоятельные занятия или тренировочные сборы на базе летних оздоровительных лагерей в объеме 36 часов для групп первого года и 42 часа для групп второго и третьего годов обучения.

В каникулярный период объем тренировочной нагрузки в неделю может быть увеличен на 2 часа, но в сумме не более чем на 10 % от общего количества учебно-тренировочной нагрузки.

Режим учебно-тренировочной работы с учетом самостоятельной работы во время каникул составляет 52 недели.

В ходе реализации Программы все обучающиеся проходят обязательный медицинский осмотр два раза в год.

В начале каждого учебного года обучающиеся проходят тестирование по общей и специальной физической подготовке. В декабре и мае текущего учебного года проводится промежуточное тестирование, в суммарном количестве время тестирования составляет 6 часов.

Срок реализации Программы 3 года. По завершении программы проводится итоговое тестирование, которое является вступительным испытанием для перехода на следующий (тренировочный) этап обучения.

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Интегральная	62	75	80
2.	Техническая	100	86	85
3.	Тактическая	28	40	50
4.	Специальная физическая	30	54	58
5.	Общая физическая	40	30	25
6.	Контрольные испытания	6	6	6
7.	Соревнования	10	14	18
	Всего часов за 46 недель	276 часа	322	322
	Самостоятельная работа	36	42	42
	Всего за 52 недели	312	364	364

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Спортивная тренировка юных футболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

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

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость	+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

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

Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

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, а так же для воспитания игрового мышления, нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений, ориентировки, умений взаимодействовать с партнерами.

На занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

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 в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек). Подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и

игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд. мин, число повторений 4-6 раз, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

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

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

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

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

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты

и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методическая часть программы включает материал, по основным видам подготовки футболистов, его распределение по годам обучения, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта **Учебный план теоретической подготовки**

№ п/п	Основные темы занятий	этапы		
		Начальной подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1	Техника безопасности.	2	2	2
2	История возникновения и развития футбола.	1	1	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	2	1	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	2	1	-
5	Сущность спортивной тренировки.	-	1	1
6	Основные виды подготовки юного спортсмена.	1	1	1
7	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	-	1	1
8	Спортивные соревнования.	1	1	1
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	1	-	1
10	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	1	1	1
11	Организация и проведение соревнований	1	1	-
	Итого	12	11	10

Тема 1. Развитие футбола в России. Развитие футбола в области, районе. Участие российских футболистов в крупнейших международных соревнованиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая и волевая подготовка футболиста. Морально-волевой облик футболиста. Подготовка футболиста к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

Тема 2. Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Тема 3. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Тема 7. Средства спортивной тренировки

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 11. Правила соревнований. Основные правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

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

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Занятия по программе норм комплекса ГТО. Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

2. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами -

броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

3.1.3 Избранный вид спорта

Техника игры

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

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега

ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. **Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

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

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

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

3.1.4 Рекомендации по организации психологической подготовки

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

3.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

2.2. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

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

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. 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.

3.6. Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. 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.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3 Предельные тренировочные нагрузки

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный

годовой объем работы увеличивается от 276 до 322 ч в год; количество тренировок в течение недельного микроцикла увеличивается от 6 до 7.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	7
Количество тренировок в неделю	3	4
Общее количество часов в год	276	322
Общее количество тренировок в год	138	184

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории – в декабре. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

Тестирование ОФП и СФП, осуществляется в сентябре, в декабре и мае.

Контрольные переводные нормативы для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Нормативы	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
Быстрота	Бег на 30 (сек.)	6,6	6,0	5,5
	Бег на 60 м (сек.)	11,8	11,5	11,0

	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,3	9,1	9,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135	140	150
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	400	450
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	12	14	16
Выносливость	Бег на 1000 м	Без учета времени		

Содержание и методика контрольных испытаний по футболу

1. Бег 30 м (с)
2. Бег 60 м (с)
3. Бег 1000 м (без учета времени)
4. Челночный бег 3x10
5. Прыжок в высоту со взмахом рук
6. Прыжок в длину с места (см)
7. Тройной прыжок с места (см)

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

Бег 3x10 м. Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3x10 м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3x10 м регистрируется в процессе прохождения всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой и дистанционной скорости.

Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см). Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук.

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

Тройной прыжок с места (см). Прыжок проводится на размеченной дорожке.

Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Бег 1000 м. Выполнение бега на стадионе. Результатом является время, за которое преодолевается расстояние.

Нормативные требования по технической, общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности.

Нормативы	Возраст					
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Общая физическая подготовка						
Бег 30 м (сек)	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 300 м (сек)		60,0	59,0	57,0		
Бег 400 м (сек)					67,0	65,0
6-минутный бег (м)				1400	1500	
12-минутный бег (м)						3000
Прыжок в длину с места (см)	155	160	170	180	200	220
Тройной прыжок в длину с места (см)		450	460	520	560	600
Пятикратный прыжок (м)						
Специальная физическая подготовка						
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55	65
Бег 5х30 с ведением мяча (сек)					30,0	28,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)						
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)		8	10	12	20	25
Техническая подготовка (для вратарей)						
Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)					30	34
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)					45	50
Бросок мяча на дальность (м)					20	24

Можно использовать тесты, характеризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста. Пример приведен в таблице 8. Они могут использоваться как дополнительные нормативы для зачисления воспитанников школы в группу тренировочного этапа (основными нормативами являются показатели, характеризующие умения играть в футбол).

Показатели физической и технической подготовленности футболистов

Тесты	Возраст юных футболистов (лет)				
	13	14	15	16	17
15 м со старта, с	2,61–2,80	2.54–2,60	2.48–2.53	2.42–2.47	2.36–2.41
15 м с хода, с	2,21–2,40	2.15–2,20	2.09–2.14	2.02–2.08	1.94–2.01
30 м со старта, с	4,76–4,90	4.61–4,75	4.49–4.60	4.37–4.48	4.25–4.36
30 м с хода, с	4,41–4,55	4.31–4,40	4.17–4.30	4.03–4.16	3.89–4.02
30 м с обеганием стоек, с	9,41–9,50	9.31–9,40	9.01–9.30	8.41–9.00	8.26–8.40
Прыжок в длину с места, м	2,00–1,90	2.12–2,01	2.24–2.13	2.34–2.25	2.49–2.35
Тройной прыжок, м	6,41–6,20	6.59–6,40	6.99–6.60	7.25–7.00	7.49–7.26
Прыжок в высоту без взмаха рук, см	14–12	17–15	21–18	24–22	28–25
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	22–20	26–22	30–27	35–31	39–36
Бросок мяча из-за головы (медицин-бол весом 1 кг), м	8,90–8,50	9,49–8,91	10,68–9,50	11,79–10,69	12,99–11,80
Обводка стоек и удар по воротам, с	6,61 и хуже	6,46–6,60	6,31–6,45	6,16–6,30	6,01–6,15
Вбрасывание аута, м	13–10	14–12	15–13	16–14	18–16
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	40–30	50–40	60–50	70–60	80–70
Удар по мячу на точность(отклонение от цели), %	40%	34%	30%	28%	25%

Указания к выполнению контрольных упражнений (Описание тестов)

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он 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 попадания.

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

Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединной, 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.

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

Для вратарей по технической подготовке:

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега (не более четырех шагов) — не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в спортивной обуви без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

* Методика теста на точность ударов: мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой). Радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см. Удар наносится в центр мишени. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой. Отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени. Результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадрантам, в %.

Тесты для вратарей:

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив

вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Тест 3. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком – стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

Тест 4. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить. Кроме этих тестов целесообразно использовать следующие показатели (таблица ниже).

Нормативы	Модель	
	min	max
Рост	140 см	146 см
Вес	30 кг	36 кг
15 м с места	3.60 с	3.20 с
Прыжок в длину с места	1,75 м	1,90 м
Гибкость : наклон	+10 см	+15 см
Гибкость : шпагат	30 см	25 см
Гибкость : мостик	90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 с	40 раз	45 раз

4.2. Порядок и требования по зачислению на этапы подготовки и перевод в группы по годам обучения

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность занятий определяется состоянием здоровья, учитываются темпы прироста физических качеств.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	
Выносливость	Бег на 1000 м	

Перевод в следующие по уровню подготовленности группы по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, что должно выражаться в требуемом уровне развития физических качеств и психических способностей.

4.3. Требования к результатам освоения Программы

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
7. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва, «ФК и С», 2008 г.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
11. В.Л.Мутко, С.Н.Андреев. Мини-футбол игра для всех. 2008 г.

Перечень интернет - ресурсов:

1. Официальный сайт Международной Федерации футбола - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fifa.com>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Российского футбольного союза - [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rfs.ru>.

Теоретический тест. Футбол

Для групп НП

1. В какой стране впервые были разработаны правила футбола?
 - А) Бразилия
 - Б) Аргентина
 - В) Россия
 - Г) Англия +
2. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?
 - А) Возле своих ворот
 - Б) Возле чужих ворот
 - В) В раздевалке
 - Г) Только на своей половине поля+
3. Каков радиус центрального круга футбольного поля?
 - А) 6 м.
 - Б) 10 м.
 - В) 7 м.
 - Г) 9 м. +
4. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор?
 - А) 1 м.+
 - Б) 6 м.
 - В) 2 м.
 - Г) 3 м
5. Как называется специальная обувь для игры в футбол?
 - А) кеды
 - Б) галоши
 - В) шузы
 - Г) бутсы+
6. Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?
 - А) Блокнот
 - Б) Фотографию
 - В) Фокусы
 - Г) Карточку+
7. Кто был капитаном футбольной сборной, ставшей чемпионом Олимпийских игр 1956 года?
 - А) Игорь Нетто +
 - Б) Виктор Понедельник
 - В) Эдуард Стельцов
 - Г) Гарри Каспаров
8. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?
 - А) Оборонитель
 - Б) Телохранитель
 - В) Костоправ
 - Г) Защитник +
9. Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?
 - А) Аут +
 - Б) Маклауд

В) Компаунд

Г) Дредлайн

10. Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

А) 10

Б) 7

В) 8 +

Г) 9

