

Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» 03 2023г.
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»
МАУ ДО «СПШ им. Л.П. Моисеева»
В.В. Калачик
Приказ № 51 от «12» 03 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

г. Серов, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта футбол, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее ФССП). Разработана в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденной Приказом №1230 от 14.12.2022г.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица 2

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (чел.)
Этап начальной подготовки	3	7	14 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	4

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке,

установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-1248	935-1248

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

Формы занятий по футболу определяются в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Практические занятия могут различаться по цели:

- учебно-тренировочные занятия: контрольные и соревновательные, учебно-тренировочные мероприятия (при подготовке к основным соревнованиям или отборе);

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики футбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Для решения тактических задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Период их проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

Таблица 4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спорт.мастерства	Этап высшего спорт.мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	- -	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

В образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «футзал»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	1	2	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении тренировочных занятий по программам спортивной подготовки одновременно с обучающимися из разных групп, необходимо соблюдение следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность не должна составлять 10% и не более 20 % от общего количества часов,

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трехлет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Физическая подготовка:	169-204	213-253	104-285	285-288	288-333	333-325
	Общая физическая подготовка	100-116	118-134	49-131	131-125	125-140	140-120
	Специальная физическая подготовка	69-88	95-123	55-154	154-163	163-193	193-205
2.	Техническая подготовка	52-84	75-102	81-154	154-192	192-217	217-258
3.	Тактическая подготовка	2-6	6-17	53-50	50-145	145-154	154-256
4.	Психологическая подготовка	0	3-7	29-14	14-16	16-17	17-54
5.	Теоретическая подготовка	2-6	3-11	19-15	15-21	21-26	26-43
6.	Аттестация	4-6	6-8	16-8	8-14	14-10	10-18
7.	Соревновательная деятельность	0	0-4	70-57	57-84	84-90	90-191
8.	Инструкторская практика	1-2	2-4	5-5	5-4	4-9	9 17
9.	Судейская практика	0	0-2	5-7	7-12	12-12	12-0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	30-20	20-49	49-50	50-64
11.	Медицинское обследование	4	4	8-4	4-7	7-8	8-10
12.	Самоподготовка	0	0	50-	60-83	83-93	93-124
	Интегральная подготовка	–	–	50–	20–24	24-25	25–25
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

2.5. План воспитательной работы

Целью тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

- К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:
- обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;
- обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

1. Стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания.

2. Обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства.

3. Овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В связи с резкими изменениями политической, социальной и социально-экономической ситуации в России наблюдается сдвиг в поведении детей и подростков, который в современных условиях часто выражается в злоупотреблении наркотическими и другими одурманивающими веществами.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

- интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

- интеллектуально-познавательная;
- гражданско-патриотическая; психолого-коммуникативная; творческая;
- физкультурно-оздоровительная; спортивно-соревновательная.
- Содержание:
- теоретическая подготовка; практическая подготовка;
- соревнования, организационно-массовые мероприятия; учебно-тренировочные сборы, походы.

Формы и методы: творческое использование средств тренировки и воспитания; индивидуальный подход; активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие 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. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Годовой план воспитательной работы тренера-преподавателя должен включать все методы воспитательного воздействия: совместные досуговые мероприятия, встречи с ветеранами ВОВ, известными спортсменами, экскурсии, беседы, диспуты и т.д.

Таблица 7

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Участие в проведении торжественных линеек, посвященных началу и окончанию тренировочного года, церемонии приема новичков, в торжественных мероприятиях для выпускников	сентябрь, май
2	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности	в течение года
3	Встречи с ветеранами спорта, ведущими спортсменами района, региона	в течение года
4	Проведение бесед в группах начальной подготовки: «Воспитание культуры толерантности».	в течение года
5	Проведение бесед в тренировочных группах: «проблема человечества - виртуальная жизнь, профилактика суицида»	в течение года
6	Встречи занимающихся с ветеранами ВОВ.	в течение года
7	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы	май
8	Участие в массовых мероприятиях, посвященных Дню Победы вВОВ	9 мая
9	Участие детей в благоустройстве спортивных объектов школы	в течение года
10	Участие в районных субботниках по благоустройству города	апрель
11	Участие в показательных выступлениях спортсменов школы в муниципальных и районных мероприятиях	в течение года
12	Организация экскурсий и походов по достопримечательным местам района и области	в течение года
13	Мероприятия по профилактике правонарушений, наркомании, алкоголизма, табакокурения	октябрь
14	Организация контроля за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательных учреждениях	в течение года
15	Знакомство родителей с локальными актами школы; основными программами обучения	сентябрь -октябрь
16	Проведение родительских собраний	в течение года
17	Участие родителей в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	в течение года
18	Работа с родителями занимающихся по результатам углубленного медосмотра во врачебно-физкультурном диспансере	в течение года

19	Проведение бесед с родителями занимающихся: «Питание спортсмена». Оказание психолого-педагогической помощи в	в течение года
----	--	----------------

2.6. План антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до футболистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».
- В целях повышения уровня осведомленности футболистов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.
- Рекомендуемые темы: последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.

Таблица 8

План антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап повышения спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	октябрь	октябрь	-
2	Беседа на тему «Последствия использования допинговых препаратов»	декабрь	декабрь	октябрь
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	-	-	декабрь январь
4	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	-	январь	февраль
5	Проведение викторины (тестовых заданий) «Знание спортсменами антидопинговых правил»	март	март	март

2.7. Инструкторская и судейская практика

Футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса футболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по футболу. Спортсменам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях городского, районного и республиканского уровней.

План судейской подготовки спортсменов:

- на этапе начальной подготовки - работа в качестве помощника судьи, уметь вести протоколы игры и соревнований;
- на тренировочном этапе - работа в качестве помощника судьи, уметь вести протоколы игры и соревнований; уметь составить положение для проведения первенства школы по футболу.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – участвовать в судействе

учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря.

- на этапе высшего спортивного мастерства – участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, и в составе секретариата.

2.8. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений.

Этапный контроль проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

На каждом этапе подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке, в соответствии с возрастом и требованиями спортивной подготовленности, а так же рассматривается динамика изменений уровня специальной подготовки и технические показатели в избранном виде спорта. При зачислении учитываются влияния физических качеств и телосложения на результативность физической подготовленности обучающихся.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую

информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в СШ спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по настольному теннису.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Таблица 9

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

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)			
	До года обучения		Свыше года обучения	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
Бег 30 м	не более		не более	
	-	-	6.0	6.5
Бег на 10 м с высокого старта	не более		не более	
	2.35	2.50	2.30	2.40-
Челночный бег 3 x 10м	не более		не более	
	-	-	9.30	10.30
Прыжок в длину с места	не менее		не менее	
	100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
Ведение мяча 10м	не более		не более	
	3.20	3.40	3.00	3.20
Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со 2-го года спорт подготовки)	не более		не более	
	-	-	8.60	8.80
Ведение мяча 3 x 10м (начиная со 2-го года спорт подготовки)	не более		не более	
	-	-	11.60	11.80
Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со 2-го года спорт подготовки)	не менее		не менее	
	-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спорт дисциплины мини-футбол «футзал»				
Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	не менее		не менее	
	100	90	110	105
4. 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины мини-футбол «футзал»				
Бег на 10 м с высокого старта	не более		не более	
	2.35	2.50	2.30	2.40
Челночный бег 5 x 6м	не более		не более	
	12.40	12.60		
Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	не менее		не менее	
	100	90	110	105

Таблица 10

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

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «футбол»		
Бег 10 м с высокого старта	не более 2.20	не более 2.30
Челночный бег 3 x 10м	не более 8.70	не более 9.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 160	не менее 140-
Бег 30 м	не более 5.40-	не более 5.60
Челночный бег 3x10м	не более 8.7	не более 9.1
Прыжок в высоту с места, толкаясь 2-мя (начиная с 5-го года)	не менее 30	не менее 27
Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 160	не менее 145
Нормативы тех.подготовки для спортивной дисциплины «футбол»		
Ведение мяча с изменением направления 10м	не более 7.80	не более 8.80
Ведение мяча 10м	не более 2.60 с	не более 2.80 с
Ведение мяча 3 x 10м	не более 10.0	не более 10.30
Удар на точность по воротам (10 ударов)	не менее 5	не менее 4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	не менее 5	не менее 4
Выбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спорт.подготовки)	не менее 8	не менее 6
2. Нормативы общей физической подготовки для спорт дисциплины мини-футбол «футзал»		
Бег на 10 м с высокого старта	не более 2.20	не более 2.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 160	не менее 140
Челночный бег 3 x 10м	не более 8.70	не более 9.00
Бег 30 м	не более 5.40-	не более 5.60
Нормативы тех.подготовки для спортивной дисциплины мини-футбол «футзал»		
Прыжок в высоту с места, толкаясь 2-мя	не менее 20см	не менее 16см

Челночный бег 104 м с высокого старта (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	не более 29.40с	не более 32.60с
Уровень спортивной квалификации		
на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается	
на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: - «3 спортивный разряд», «3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд»,	

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «футбол»		
Бег 10 м с высокого старта	не более 1.95	не более 2.10
Челночный бег 3 x 10м	не более 7.40	не более 7.80
Бег 30 м	не более 4.80	не более 5.00
Прыжок в высоту с места, толкаясь 2-мя	не менее 35	не менее 27
Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 230	не менее 215
Нормативы тех.подготовки для спортивной дисциплины «футбол»		
Ведение мяча с изменением направления 10м	не более 7.10	не более 7.30
Ведение мяча 10м	не более 2.25	не более 2.40с
Ведение мяча 3 x 10м	не более 8.50	не более 8.70
Удар на точность по воротам (10 ударов)	не менее 5	не менее 4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	не менее 5	не менее 4
Выбрасывание мяча на дальность	не менее 15	не менее 12
2. Нормативы общей физической подготовки для спорт дисциплины мини-футбол «футзал»		
Бег на 15 м с высокого старта	не более 2.53	не более 2.80

Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 215	не менее 190
Челночный бег 3 x 10м	не более 8.50	не более 8.90
Бег 30 м	не более 4.60-	не более 4.90
Нормативы тех.подготовки для спортивной дисциплины мини-футбол «футзал»		
Прыжок в высоту с места, толкаясь 2-мя	не менее 27см	не менее 20см
Челночный бег 104 м с высокого старта (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	не более 26.00с	не более 28.80с
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «футбол»		
Бег 10 м с высокого старта	не более 1.90	не более 2.05
Челночный бег 3 x 10м	не более 7.15	не более 7.50
Бег 30 м	не более 4.40	не более 4.60
Прыжок в высоту с места, толкаясь 2-мя	не менее 40	не менее 35
Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 250	не менее 215
Нормативы тех.подготовки для спортивной дисциплины «футбол»		
Ведение мяча с изменением направления 10м	не более 6.60	не более 6.90
Ведение мяча 10м	не более 2.10	не более 2.30с
Ведение мяча 3 x 10м	не более 8.30	не более 8.60
Удар на точность по воротам (10 ударов)	не менее 5	не менее 4
Передача мяча в коридор (10 попыток)	не менее 5	не менее 4
Выбрасывание мяча на дальность	не менее 18	не менее 15

2. Нормативы общей физической подготовки для дисциплины мини-футбол «футзал»		
Бег на 15 м с высокого старта	не более 2.35	не более 2.60
Прыжок в длину с места толчком двумя ног ногами	не менее 250	не менее 210
Челночный бег 3 x 10м	не более 8.10	не более 8.50
Бег 30 м	не более 4.30-	не более 4.70
Нормативы тех.подготовки для спортивной дисциплины мини-футбол «футзал»		
Прыжок в высоту с места, толкаясь 2-мя	не менее 40см	не менее 27см
Челночный бег 104 м с высокого старта (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	не более 25.5 с	не более 28.5 с
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста, тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования (60-70% нормативов – зачет), переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Вместе с тем следует учитывать, что в учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Особое внимание в теоретической подготовке должно уделяться знакомству с основными понятиями избранного вида спорта. Важно, чтобы обучающиеся знали средства личной гигиены, режим дня спортсмена, основы спортивного питания и закаливания. Необходимо прививать понятие о здоровом образе жизни.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров и имеет определенную целевую направленность: умение обучающихся использовать полученные знания на тренировочных занятиях и соревнованиях. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде тестирования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

На учебно-тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола и философские аспекты данного вида спорта, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

1. Массовый и народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья,

развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

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

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Тема 8. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.

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

Тема 9. Основы тренировки. Соблюдение техники безопасности во время занятий футболом.

1. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
2. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок.

Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

3. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

4. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 10. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности во время соревнований.

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

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

6. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

Тема 11. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь.

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств.. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Материал для всех этапов подготовки:

– строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);

– разновидности ходьбы, бега, прыжков;

– общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

– лазание по гимнастической стенке и скамейке;

– ходьба и бег по пересеченной местности; легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров; подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов; сопутствующие виды спорта: мини-футбол;

– спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;

–упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Материал для всех этапов подготовки:

Упражнения для развития быстроты, 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;

–ускорения под уклон 3-5 градусов;

–бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; обводка препятствий (на скорость);

–переменный бег на дистанции 100-150м;

–бег с изменением направления до 180 градусов;

–бег с изменением скорости. Челночный бег;

–бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом;

–выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря:

–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 песке;

– 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.

Упражнения для вратарей:

–из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

–упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором, сжимание теннисного мяча;

–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 ловли 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 вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Технико-тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Техническая подготовка

Удары по мячу ногами:

- 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.

Тактическая подготовка

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.

Технико-тактическая подготовка тренировочный этап (начальная специализация, 1-2 год обучения)

Техническая подготовка:

- 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 полудета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывки на короткие, средние и дальние расстояния. 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 вверх, 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.

Тактическая подготовка

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.

Технико-тактическая подготовка тренировочный этап (углубленная специализация, 3-5 год обучения)

Техническая подготовка:

– 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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

– индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение 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. Правильное 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.

Техническая подготовка

Техника в футболе это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает:

– передвижения и остановки, повороты и прыжки;

– удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для

обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки:

1. Ведение мяча:
 - внутренней и внешней сторонами подъема;
 - с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
 - с обводкой стоек;
 - с применением обманных движений;
 - с последующим ударом в цель;
 - после остановок разными способами.
2. Жонглирование мячом:
 - одной ногой (стопой);
 - двумя ногами (стопами);
 - двумя ногами (бедрами);
 - с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
 - с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
 - головой;
 - с чередованием «стопа - бедро - голова».
3. Прием - остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.
4. Передачи мяча:
 - короткие, средние и длинные;
 - выполняемые разными частями стопы;
 - головой;
 - если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен;б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.
5. Удары по мячу:
 - по неподвижному мячу:
 - после прямолинейного бега;
 - после зигзагообразного бега;
 - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
 - после имитации сопротивления партнера (игра 1x1).
 - по движущемуся мячу:
 - прямолинейное ведение и удар;
 - обводка стоек и удар;
 - обводка партнера и удар.
6. Удары после приема мяча:
 - после коротких, средних и длинных передач мяча;
 - после игры в стенку (короткую и длинную).
7. Удары в затрудненных условиях:
 - по летящему мячу;
 - из-под прессинга;
 - в игровом упражнении 1x1.
8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
 - завершение игровых эпизодов;
 - штрафные и угловые удары;
 - обводка соперника (без борьбы или в борьбе);

- отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута.

9. Техника передвижений в игре включает в себя:

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.

- Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

- Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

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

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

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

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

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

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

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

- перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

- перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

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

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

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

- ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и

левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

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

- движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе.

После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы, именно поэтому оба технических приема изучаются вместе:

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

– футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.; эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

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

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

– покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

– ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;

– то же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;

– ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно;

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

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

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

– ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой;

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

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

– ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой;

– ведение правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

Выполнение введений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

- освоение техники ударов. Каждый обучающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1м с дистанции 6м с разбега в 2-3м;
- ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий;
- игровое упражнение 2х1 на площадке 10мх5м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью введений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать «отбирающим».

Учебная игра

2 тайма по 10 мин. каждый, перерыв - 10 мин., размер игрового поля - 24м х12м, ворота - 1м х1м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

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

Ведение мяча внешней стороной подъема:

- ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема;
- ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом с последующим ударом по воротам;
- квадрат 4х4 игрока на площадке 20х20м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом;
- ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу:

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

Удары - передачи мяча

- в парах, передачи мяча головой. Обучающиеся встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который

- согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами;
- в тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С»;
 - игра 4x4 на площадке 10x10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого;
 - удары в маленькие ворота (1-2м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6м от места удара до ворот);
 - ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам;
 - в парах, контроль мяча икрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону;
 - игра двое против двоих на площадке не более чем 20x20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющие мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам;
 - игра четверо против четверых на площадке не более чем 20x10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам;
 - передачи мяча в парах на месте. Футболисты располагаются в 5-7м друг от друга. У одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должны быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча;
 - футболисты располагаются в 5-7м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч;
 - футболисты располагаются в 5-7м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега;
 - игра - двое против двоих на площадке 20x20м. Нужно объяснить обучающимся, что в первые 2-3 мин. команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;
 - передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров;
 - передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8м друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение

выполняют на площадке 30x20м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании;

- квадрат 3x3 на площадке 15x15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, побудителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника;

– игра 3x3 на площадке 12x12 м с четырьмя 1-метровыми воротами;

– квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10x20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых;

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

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

– удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;

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

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

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

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

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

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

«Связки» технических приемов:

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

– упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив

другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями;

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

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

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

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

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

– квадраты 5х3 на площадке 20х20 м, количество касаний неограниченно.

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

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

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

– короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место;

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

– жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой);

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

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

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

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

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

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

Обучение удару по мячу с полулета

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортивного зала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

- Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему: занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема;
- игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов;
- с расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета;
- вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам;
- два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема;
- группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера-преподавателя каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема;
- два футболиста располагаются в 10-13м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема;
- два партнера стоят на расстоянии 8-10м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема;
- передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстоянии от 10 до 15м;
- упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема);
- ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешними частями подъема, серединой стопы);
- бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки, бросающему мяч;
- ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны;
- пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно;
- пас пяткой в движении. В 3-4м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение;
- два игрока; первый с мячом располагается в 5-6м позади другого. Одновременно двигаются на встречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие;
- один игрок (или вратарь) становится в ворота (1м высотой, 5м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами;
- подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержат мяч в воздухе как можно дольше;
- в парах. Игроки стоят в 3-4м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно;
- футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов;
- игра 4x4 игрока на площадке 20x20м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч;
- ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами;

- передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой; жонглирование мячом головой в парах;
- удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете;
- подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание;
- игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами;
- игрок бежит по кругу. Партнер. Стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами;
- игра 4х4 игрока вдвое ворот, на площадках от 10х5м до 20х10м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками;
- упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру;
- упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием;
- три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами;
- при выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы;
- 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место;
- удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием;
- остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-8м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру;
- ведение мяча на 10м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком;
- ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами;
- упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняются упражнения - 20м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия - первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас;

- мяч в руках, партнер стоит в 7-8м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием;
- мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу;
- передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5м;
- футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами;
- футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом - прямым подъемом попеременно правой и левой ногой.

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

- подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановит его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лета;
- подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лета;
- жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе;
- два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе;
- две колонны по четыре человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны;
- передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе;
- игра 4х4 игрока на площадке 30х20м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам;
- игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы;
- партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает внутренней стороной стопы левой ногой и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ногой. Затем мяч набрасывается под правую ногу;
- два игрока находятся на расстоянии 10м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру;
- два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону;
- два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру;
- последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть короче;
- ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.;
- половина команды - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой;
- мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за

кругом;

- передача мяча верхом - прием - сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно, то правой, то левой ногой;
- бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно;
- броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема;
- один игрок становится в ворота, другой - в 10м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам;
- передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10м. Остановка мяча грудью и удар по воротам один из ранее изученных способов;
- единоборство в парах (игра 1x1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.;
- жонглирование мячом, бедром, головой, голеном стопом правой, левой ноги; игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его;
- жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы;
- игра 4x4 игрока в двое ворот на площадке размером 30x20м.

Упражнение для обучения технике остановки мяча бедром:

- подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром;
- бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром;
- ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром;
- партнеры в парах располагаются в 5м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча;
- прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнерами 8-10м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов):

- стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ногой отвести мяч в сторону;
- стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно;
- стоя лицом в 2м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону;
- медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону;
- то же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать;
- выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону;
- игроки в составе от 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх;
- игра 4x4 игрока на площадке 30x20м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов;
- игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты - в быстром;
- ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек - на средней скорости, у стойки - быстро;
- футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону;

- футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника;
- игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх;
- освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2м от колонны, посылая его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами;
- игра 3х3 игрока на площадке размером 20х 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «ложный замах на удар»:

- игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо);
- два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор;
- два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно;
- в парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом;
- квадрат 5х3м, на площадке размером 20х 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов;
- ведение мяча различными способами на площадке 40х20м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»);
- игра 4х4 игрока на площадке 40х20м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком:

- упражнения в парах. Атакующий игрок - с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием;
- это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега;
- в этом же упражнении, игрок владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику;
- в парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча:

- игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему игроку, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия;
- два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом;
- с линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата;
- единоборство 1х1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»:

- занимающиеся располагаются в 3-4м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног;
- два игрока, расстояние между которыми 5-6м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу;
- два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега;
- вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии 8-10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов;
- два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Тактическая подготовка

Подготовка спортсменов должна быть направлена, прежде всего, на формирование положительной мотивации к избранному виду спорта. Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач начиная с начального этапа подготовки, следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий.

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов.

Таблица 13

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке спортсменов

Этап спорт. подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки и	Всего на этапе НП до года/свыше года	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и

				призеры Олимпийских игр
	Физ.культура – важное ср-во физ. Развития и укрепления здоровья	13/20	октябрь	Понятия: физкультура и спорт. Формы развития. Физ-ра, как средство воспитания организованности, трудолюбия, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами, гигиен. требования к одежде и обуви. Гигиена при занятиях спортом
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Основные правила закаливания: воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физ-рой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятиями. Дневник самоконтроля. Формы, содержание. Понятие о травматизме
	Теоретич. основы обучения базовым эл-м техники и тактики	14/20	май	Понятие о технике выполнения эл-ов.
	Теория судейство. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятия. Классификация соревнований. Команды (жесты судей). Положение о спорт. соревнованиях. Орг. работа по подготовке. Состав и обязанности спорт. Судейских бригад, обязанности и права участников. Система зачета.
	Режим дня и питание спортсмена	14/20	август	Расписание учебного и тренировочного процессов. Роль питания: рациональное и сбалансированное.
	Оборудование и инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и использование оборудования и инвентаря.
	Всего на УТ этапе: До 3-х лет/свыше 3-х лет	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Роль физ-ры в формировании личностн. качеств	70/107	сентябрь	Роль физ-ры в формировании личностн. качеств. Воспитание воли, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимп. Движения. Возрождение олимп. Движения. Олимп. Комитет МОК
	Режим дня и питание спортсмена	70/107	ноябрь	Расписание учебного и тренировочного процессов. Роль питания в подготовке обуч-ся к соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физ.культ.	70/107	декабрь	Спорт. физиология. Классификация различн. видов

				мышечной деятельности. Физиологич. механизмы развития двигательных навыков, состояний организма при занятиях спортом.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	70/107	январь	Классификация и типы соревнований, дневник самоконтроля
	Теоретические основы технико-тактической подготовки	70/107	май	Понятия: техника, тактика. двигательные представления, методика обучения. Значение техники для достижения высокого результата.
	Психологическая подготовка	70/107	сентябрь-апрель	Общая псих. подготовка. Базовые волевые качества. Системные волевые качества
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70/107	декабрь-май	Классификация, подготовка, уход, хранение. Подготовка к соревнованиям.
	Правила вида спорта	70/107	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников. Правила проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физ-ры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Влияние олимпизма на развитие международных спорт. связей и системы и системы спорт. соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спорт. подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	200	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Классификация средств и методов псих. подготовки
	Подготовка как многокомпонентный процесс	200	январь	Тенденции совершенствования спорт. подготовки. Система соревнований. Система спорт. тренировки. Осн. направления спорт. тренировки
	Спорт. соревнования как функциональное ядро спорта	200	Февраль-май	Осн. функции и особенности соревнований. Общая структура соревнований. Судейство. Спорт. результаты. Классификация достижений.
	Восстановительные средства и	В переходный период		Педагогические, психологические, медико-

	мероприятия	спорт.подготовки		биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивног о мастерства	Всего на этапе ВСМ:	600		
	Физическое, патритическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути.
	Социальные функции спорта.	120	октябрь	Спец. соц. функции: эталонная и эвристическая. Общие соц. функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	Подготовка как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Тенденции совершенствования спорт. подготовки. Система соревнований. Система спорт. тренировки. Осн. направления спорт. тренировки
	Спорт. соревнования ак функциональное ядро спорта.	120	май	Осн. функции и особенности соревнований. Общая структура соревнований. Судейство. Спорт. результаты. Классификация достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спорт. подготовки		Педагогические, психологические, медико- биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Подготовка обучающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития юных спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития

и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Возраст на этапах ССМ И ВСМ не ограничивается при условии достижения обучающимися высоких и стабильных результатов в соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6. Условия реализации программы

Требования к кадровому обеспечению учебно-тренировочного процесса

СШ, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП, а именно: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационное обеспечение

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки

спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.

4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М:
6. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
9. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
10. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
11. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
5.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
7.	Мяч футбольный	штук	14
8.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2
10.	Стойки для обводки	штук	20
11.	Тренажер «лесенка»	штук	4
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16.	Мяч для мини-футбола	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
17.	Ворота для пляжного футбола	комплект	1
18.	Мяч для пляжного футбола	штук	8
19.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»											
1.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	–	–	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
6.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1

7.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	–	–	2	0,5	2	0,5	2	0,5
8.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
9.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,

