

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»

Принята на заседании  
педагогического совета № 2  
от 25.08.2021 г.

Утверждена  
Приказом № 60-ОД от 25.08.2021 г.  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»

  
С. В. Роот

Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
по виду спорта  
«Футбол»

Срок реализации: 8 лет

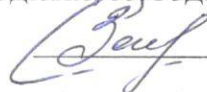
Разработчики программы:

В. В. Быструшкин, тренер-преподаватель

Рецензенты программы:

О. А. Старцева, заместитель директора по ФСР

  
Н. А. Загородных, методист



**Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
  - 2.1. План-схема годичного цикла подготовки
  - 2.2. План-график распределения учебных часов
    - 2.2.1. Для базового и углубленного уровня сложности
3. Методическая часть
  - 3.1. Организационно-методические указания
    - 3.1.1. Базовый уровень подготовки
    - 3.1.2. Углублённый уровень сложности
    - 3.1.3. Основные формы и режим занятий в спортивной школе
    - 3.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса
    - 3.1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
    - 3.1.6. Планирование
    - 3.1.7. Зачисление
    - 3.1.8. Организация отбора
  - 3.2. Учебный материал
    - 3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта
    - 3.2.2. Общая физическая подготовка
    - 3.2.3. Специальная физическая подготовка
    - 3.2.4. Психологическая подготовка
    - 3.2.5. Техническая и тактическая подготовка
  - 3.3. Дистанционные образовательные технологии в тренировочном процессе
4. Воспитательная работа
5. Антидопинговая работа
6. Система контроля и зачетные требования
7. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы
8. Перечень информационного обеспечения
  - 8.1. Список литературы
  - 8.2. Интернет ресурсы

## 1. Пояснительная записка

Программа для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»» с.Викулово Тюменской области разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 15.11.2018 г. № 939-ФЗ (часть 4 ст. 84), приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, требований федеральных стандартов подготовки по футболу, нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ, Федеральный закон РФ № 329-ФЗ статья 26 "Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним", Конвенции ООН «О правах ребенка».

Срок реализации программы 8 лет. Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

**Цель** многолетней подготовки футболистов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

**Основные задачи** реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

**Программа:**

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической



- подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

#### Характеристика вида спорта (футбол)

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

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

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

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

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

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.



В процессе реализации Программы по футболу, предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% - 15% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- футбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Тюменской области Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя базовый уровень сложности и углубленный уровень сложности программы

- базовый уровень подготовки – до 6 лет;
- углубленный уровень – до 2 лет;

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет. Максимальный возраст – 15 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается локальным нормативным актом образовательного учреждения.



ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 июня следующего года;

набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Уровень базовой подготовки	До 1 года	6	15
	Свыше года	7	15
Углубленный уровень	До 2-х лет	13	15

## 2. Учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее



ступеню явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных задач перед каждым этапом подготовка.

#### Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	До 2-х лет обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420- 504
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210

#### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области<sup>1</sup></b>		



2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

**План-схема годовичного цикла подготовки**

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий (ч) для групп базового уровня сложности

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	15
Технико-тактическая подготовка	160
Психологическая подготовка	13
Соревнования, контрольные игры	15
Инструкторская и судейская практика	3
Контрольные и переводные нормативы	3
Самостоятельная работа	5
Общее количество часов	<b>252</b>

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий (ч) для групп углублённого уровня сложности.

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	25
Общая физическая подготовка	76
Специальная физическая подготовка	60
Технико-тактическая подготовка	270
Психологическая подготовка	25
Соревнования, контрольные игры	20
Инструкторская и судейская практика	15
Контрольные и переводные нормативы	5
Самостоятельная работа	8
Общее количество часов	<b>504</b>

**План-график распределения учебных часов для групп базового уровня сложности (6 часов в неделю)**

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. О.Ф.П	30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
2. С.Ф.П	15	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2
3. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1			1	1		2
4. Технико-тактическая подготовка	160	16	16	16	16	12	16	16	16	16	20



5. Психологическая подготовка	13	2	2		2			1	1	3	2
6. Соревнования, контрольные игры	15	1	1	2	1	1		3			6
7. Инструкторская и судейская практика	3							1	1	1	
8. Контрольные нормативы	3	1							1	1	
9. Самостоятельная работа	5		1		1	1					2
Всего часов:	252	26	26	24	26	18	20	26	24	24	38

На учебно-тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных футболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой подготовки.

На общеподготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид

**План-график распределения учебных часов для групп углубленного уровня сложности (12 часов в неделю)**

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. О.Ф.П	76	7	7	7	7	5	7	7	7	7	15
2. С.Ф.П	60	6	6	6	6	4	6	6	6	6	8
3. Теоретическая подготовка	25	3	3	2	2	1	2	2	2	2	6
4. Техничко-тактическая подготовка	270	29	32	27	30	21	25	30	28	25	23
5. Психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	6
6. Соревнования, контрольные игры	20	1	1	2	2	1	1	2	2	2	6
7. Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4
8. Контрольные нормативы	5	1	1						1	1	1
9. Самостоятельная работа	8	1	1	1	1	1	1	1	1		
Всего часов:	504	51	54	48	51	36	45	51	51	48	69

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики футбола, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей футболистов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс осуществляется в очной форме обучения, с применением дистанционных технологий.

#### 3.1. Организационно-методические указания

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методики футбола, модельных характеристик высококвалифицированных футболистов и возрастных особенностей юных футболистов.

Занятия по футболу начинаются с 6-7 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в футболе футболисты достигают в возрасте 18-20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих уровней сложности программы:

##### 3.1.1. Базовый уровень сложности - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям футболом.

На базовом уровне подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности учащихся.



### 3.1.2. Углублённый уровень сложности

Основные задачи:

всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;

- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять в игре;
- определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.
- Этап функциональной грамотности предусматривает:
- объективное усложнение учебного материала;
- увеличение объемов тренировочных нагрузок;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

### 3.1.3. Основные формы и режим занятий в спортивной школе:

Урочная	Неурочная
<b>Базовый уровень сложности</b>	
<b>1. Групповое занятие</b> <b>2. Итоговое тестирование</b> <b>3. Теоретические занятия</b> <b>4. Товарищеские игры</b>	1 Соревнования 2. Домашнее задание 3. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год).
<b>Углублённый уровень сложности</b>	
<b>1. Учебные занятия</b> <b>Групповые</b> <b>Индивидуальные</b> <b>2. Тестирование</b> <b>3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия</b> <b>4. Теоретические занятия</b> <b>5. Товарищеские игры</b>	1. Соревнования 2. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год). 3. Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования <b>спортивных сборных команд РФ</b> и центров спортивной подготовки. (до 21 дня, но не более двух раз в год) Выездной спортивно-оздоровительный лагерь 4. Домашнее задание 5. Просмотр соревнований 6. Судейская практика



### 3.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса:

#### *Словесные методы:*

- Описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

#### *Наглядные методы:*

- показ упражнений и техники футбольных приёмов
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, DVD, слайды
- жестикуляции.

#### *Практические методы:*

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

### 3.1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

**3.1.6. Планирование** является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-5 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.



Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для базового уровня и углублённого уровня подготовки представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ, в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 часов.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

**для базового уровня сложности** - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

**для углублённого уровня сложности** - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на базовом уровне - двух академических часов, т.е. 90 минут;

на углублённом уровне до 2-х лет обучения - трех академических часов;

свыше 2-х лет обучения - четырех академических часов.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

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

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

**3.1.7. Зачисление учащихся** на базовый уровень сложности производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление (перевод) учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-



преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения.

Итоговая успеваемость (переводные /контрольные/ испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года).

### **3.1.8. Организация отбора.**

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных футболистов играет организация и методика начального отбора. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым футболом.

На втором - выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки футболистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей учащихся и пригодности их к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки в организации и методике проведения учебно-тренировочного процесса следует отметить, что продолжается отбор способных к футболу учащихся (преимущественно 2-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям футболом. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости); более основательное освоение основных приемов техники

и индивидуальных и групповых тактических действий; ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных футболистов на тренировочном этапе, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация футболисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке .

## **3.2 Учебный материал**

### **3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

#### **Темы теоретических занятий для базового уровня сложности программы**

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физический культура, как средство всестороннего развития личности; спортшкола, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ).

2. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование; хранение и уход за ним; правила поведения и безопасности на занятиях).

3. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).



4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена).

5. Врачебный контроль и самоконтроль (временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний: сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля).

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы).

7. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, (значении и содержание врачебного контроля при занятиях ФК и С; понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; ТБ при выполнении физических упражнений; страховка и само страховка) - 2 часа.

8. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, её формы: средства спортивной тренировки; структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного занятия) - 2 часа.

9. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка: волн, волевые качества, ведущие и второстепенные волевые качества; физическая подготовка: ОФИ; физические качества и их характеристика кратко) - 2 часа.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь (устройство и оборудование мест занятий в футболе; инвентарь, оборудование тренажеры...; подсобные помещения и правил пользования ими; уход за оборудованием и инвентарем) - / час.

11. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство игр. в процессе занятий) - 1 час.

12. Установка перед играми и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры, особенности турнирного положения команды; сведения о сопернике и т.д.: разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды...) - 3 часа.

### 3.2.2. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) **Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) **Гимнастические упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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



**3) Гимнастические упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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

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

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

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

**5) Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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

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

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

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

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

**Льжи.** Пережвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время.

**Плавание.** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25,50,100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### 3.2.3 Специальная физическая подготовка

#### 1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с



максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

## **2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

## **3) Упражнения для развития специальной выносливости:**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.



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

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

#### **4) Упражнения для развития ловкости:**

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

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

### **3.2.4. Психологическая подготовка**

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

#### **Для базового уровня сложности подготовки**

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

#### **Для углублённого уровня сложности**

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.



### 3.2.5 Техническая и тактическая подготовка

#### Базовый уровень сложности

##### **Техника передвижения:**

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег но прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

##### **Удары по мячу ногами:**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

##### **Удары по мячу головой:**

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

##### **Остановка мяча:**

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

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

##### **Ведение мяча:**

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

##### **Обманные движения (финты):**

Финты «уходом» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

##### **Отбор мяча:**

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

##### **Вбрасывание мяча из-за боковой линии:**

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

##### **Техника игры вратаря:**

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.



Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

#### **Индивидуальные действия без мяча.**

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

#### **Индивидуальные действия с мячом.**

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

Тактика защиты

#### **Индивидуальные действия.**

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

#### **Групповые действия.**

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

#### **Тактика вратаря.**

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

### **Углублённый уровень сложности до 2-х лет обучения**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные



удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с лолулета. Удары правой и левой ногой.

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

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

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частями подъема, носком 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, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

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

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

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с 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

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и с падением на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.



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

Тактическая подготовка Тактика нападения

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

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

Тактика защиты

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

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

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

### 3.3. Дистанционные образовательные технологии в тренировочном процессе

Основные понятия раздела:

Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) – совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, соответствующих технических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от их места нахождения.

Электронные информационные ресурсы (ЭИР) – источники информации, пользование которыми возможно только при помощи компьютера или подключенного к нему периферийного устройства.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) – совокупность представленных в электронно-цифровой форме средств обучения, включающих в себя структурированное предметное содержание (определяемое функциональным назначением и спецификой применения), которое представлено в стандартизированной форме, позволяющей осуществлять поиск ЭОР посредством технологической системы обучения.



Информационные технологии дистанционного обучения – технологии создания, передачи, хранения и воспроизведения (отображения) учебных материалов, организации и сопровождения учебного процесса обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Телекоммуникационная технология – вид дистанционной технологии обучения, базирующейся на использовании сетей телекоммуникации для обеспечения обучающихся учебными материалами и интерактивного взаимодействия между педагогическим работником и обучающимся.

Целями применения ДОТ являются:

- повышение качества обучения за счет применения средств современных информационных и коммуникационных технологий;
- предоставление возможности освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по месту жительства обучающегося или его временного пребывания (нахождения), а также предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья обучающихся, обучения по индивидуальному учебному плану;
- повышение уровня доступности качественного образования для различных категорий обучающихся с учетом их индивидуальных образовательных потребностей;
- повышение эффективности организации образовательного процесса и учебной деятельности обучающихся, в том числе усиление личностной направленности процесса обучения, интенсификации самостоятельной работы обучающихся, обеспечение открытого доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающихся время;
- оказание информационно-методической поддержки участникам образовательных отношений;
- интенсификация использования научно-методического потенциала Учреждения.

Формы применения ДОТ: проведение различных видов учебных занятий, организация самостоятельной работы обучающихся, индивидуальные и групповые консультации, текущий контроль успеваемости.

Порядок организации образовательной деятельности с применением ДОТ

1. Организация образовательного процесса с применением ДОТ производится в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в области образования и локальными актами Учреждения. При использовании ДОТ по дополнительным образовательным программам, по которым не установлены государственные образовательные стандарты, формирование учебно-методического комплекса осуществляется с использованием соответствующих требований к минимуму содержания образовательных программ дополнительного образования.
2. ДОТ при реализации программ дополнительного образования, в том числе в сетевой форме, могут использоваться как частично, так и полностью, а образовательный процесс с использованием ДОТ может быть кратковременным или долговременным.
3. ДОТ обучения может быть использована Учреждением в случаях, если образовательный процесс невозможно организовать по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.
4. Дистанционные образовательные технологии обучения могут быть использованы в процессе обучения одного обучающегося или группы.

Использование в образовательном процессе ДОТ определяется наличием необходимых условий для обеспечения прав обучающихся на получение качественного образования и должно обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ, соответствия качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным,



психофизическим особенностям, склонностям, способностям и возможностям, интересам и потребностям обучающихся.

5. Обучение с применением ДОТ основывается на обязательном сочетании активных форм дистанционных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

6. Учебный процесс с использованием ДОТ реализуется в следующих формах взаимодействия:

- асинхронной организации учебного процесса, которая обеспечивает обучающемуся возможность освоения учебного материала в любое удобное для него время и общение с педагогом с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени;

- синхронной организации учебного процесса, которая предусматривает проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с педагогом в режиме реального времени средствами ИКТ.

7. Учебный процесс с применением ДОТ организуется в форме:

- чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий.

Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату;

- веб-занятия – дистанционные уроки, лекции, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых on-line или off-line с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет;

- консультации – форма индивидуального взаимодействия педагога с обучающимся;

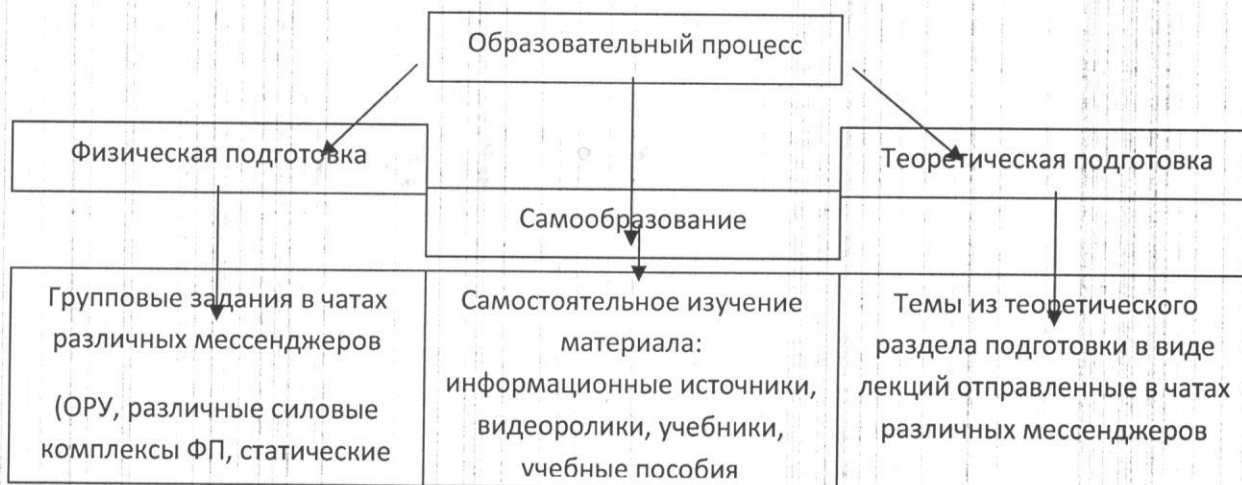
- переписка посредством электронной почты с целью индивидуального и группового общения;

- самостоятельное изучение учебного материала. Время на самостоятельное изучение учебного материала определяется программой обучения с использованием ДОТ.

8. При организации учебного процесса с применением ДОТ используются специализированные ресурсы Интернет, предназначенные для дистанционного обучения, и иные информационные источники (электронные библиотеки, банки данных и т.д.) – в соответствии с целями и задачами изучаемой образовательной программы и возрастными особенностями обучающихся. Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр.

Примерный план образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий по виду спорта «гиревой спорт», по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

Учебный процесс реализуется в следующей форме взаимодействия – асинхронной организации учебного процесса.





Отчет о проделанной физической работе предоставляется в виде видеорепорта, фото отчета, пульсометрии занятия.

#### **4. Воспитательная работа.**

Воспитание – прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

В. А. Сухомлинский писал: «Обучение - важнейшее средство умственного воспитания. Успех умственного воспитания определяется такими факторами, как богатство всей духовной жизни школы, духовное богатство педагога, широта его кругозора, его эрудиция, культура, содержание учебных программ, характер методов обучения, организация умственного труда на уроке и дома».

Современный спорт предъявляет повышенные требования к человеку: хорошее здоровье, устойчивость психики, всестороннее развитие личности. Но спортивная тренировка не может ограничиться только физической, технической и тактической подготовкой. Обучение, воспитание и развитие личности - неразрывное целое.

Воспитание юного спортсмена рассматривается как сложная педагогическая система, все элементы которой направлены на гармоничное развитие личности ребенка, воспитание устойчивых норм поведения и общечеловеческих ценностей.

Детско-юношеская спортивная школа имеет широкий спектр возможностей и ресурсов для воспитания жизнеспособной личности посредством ее включения в социальное творчество и социальные отношения. В силу своей уникальности дополнительное образование способно раскрыть личностный потенциал ребёнка, стать сферой социальной открытости, подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде.

Воспитательная работа включает в себя три направления:

**1. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

**2. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;



- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**3** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Цель программы: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Работа с родителями

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

### **5. Антидопинговая работа.**

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

**Основная цель** проведения антидопинговых мероприятий, повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение



использования допинга в молодежной среде.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

#### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала. индивидуальные консультации врача
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

#### Тематический план

№ пп	Уровень подготовки	Наименование темы
1	Базовый уровень подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом
2	Углубленный уровень подготовки до 2 лет обучения	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы



3	Углубленный уровень подготовки свыше 2 лет обучения	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
---	---	--

## 6. Система контроля и зачетные требования

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень						Углубленный уровень до 2 лет
		1	2	3	4	5	6	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215	220
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21	22	23	24
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0



Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9
Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22

### **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:**

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

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке:**

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

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



особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

### Методическая литература

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.

2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

- Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с

- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989

- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

4. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

5. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.

6. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 // Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;

7. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

8. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство «АртЭго», 2011

### 8.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>