

**Муниципальное бюджетное учреждение  
Физкультурно –оздоровительный комплекс «Метеор»  
г. Павлово**

ПРИНЯТО  
на тренерском соете протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ФОК  
«Метеор» г.Павлово  
\_\_\_\_\_/Банин С.В./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа**

**ФУТБОЛ**

Разработчик программы:  
Начальник отдела по спортивной работе  
А.С. Кузнецова

Тренер-преподаватель по футболу  
Борисов А.А.

Срок реализации программы: *8 лет*

г. Павлово  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Характеристика футбола, отличительные особенности и специфика организации обучения
  - 1.2. Структура системы спортивной подготовки футболистов
2. Учебный план
  - 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы
  - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям
  - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
  - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
    - 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта
    - 3.1.2. Общая физическая подготовка
    - 3.1.3. Избранный вид спорта
    - 3.1.4. Специальная физическая подготовка
  - 3.2. Требования техники безопасности
  - 3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
  - 3.4. Программный материал для практических занятий
  - 3.5. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям
  - 4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки
  - 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
  - 4.4. Требования, предъявляемые при индивидуальном отборе учащихся для обучения по программе
  - 4.5. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся
  - 4.6. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки
5. Материально-техническое обеспечение программы
6. Перечень информационного обеспечения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по футболу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в отделении футбола ФОКа «Метеор» г. Павлова.

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу разработана в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по командным игровым видам спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ № 730 от 12 сентября 2013 года) с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ ,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ,
- Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013 года № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",
- Устав ФОКа «Метеор» г. Павлова.

### **Целью программы является:**

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

### **Основные задачи программы:**

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формировании культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта футбол;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по

программам спортивной подготовки;

–подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

–организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Результатом реализации** Программы является всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие **результаты**:

- укрепление здоровья учащихся;
- освоение учащимися технических приемов игры и их применение в играх;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий учащимися;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные решения в процессе игры;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
- выявление учащихся, способных совершенствоваться в составе команды мастеров

### ***1.1. Характеристика футбола, отличительные особенности и специфика организации обучения***

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

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

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

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

### ***1.2. Структура системы спортивной подготовки футболистов***

Спортивная подготовка футболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в Фок «Метеор» была разработана данная

предпрофессиональная программа.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 — 18 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Период освоения программы - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программногo материала обучающимися.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет;

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), т.е. переведенные с тренировочного этапа.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

#### ***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии сдачи промежуточной аттестации.

#### **Основные задачи этапа:**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел. в группе
Этап начальной подготовки (НП) 3 года	1 -й год	8	12-14	14-16	25
	2-й год	9	12-14	12-14	20
	3-й год	10	12-14	12-14	20
Тренировочный этап (Т) 5 лет	Начальная специализация 2 года				
	1-й год	10	12	12-14	14
	2-й год	11	12	12-14	14
	Углубленная специализация 3 года				
	3-й год	12	10	12-14	14

	4-й год	13	10	12-14	14
	5-й год	14	10	12-14	14

Примечание:

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы(см.таблицу 1).

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель, в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по командным игровым видам спорта и к срокам обучения по этим программам».

Из них 40 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей МБУ ФОК «Метеор», а также во время учебно-тренировочных сборов.

Продолжительность одного тренировочного занятия 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;

Таблица 2.

### Нормативы объемов тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
		Начальная специализация	Углубленная специализация

	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	18
Количество занятий в неделю	3	3/4	4/6	4/6	6	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	552	736	828	828

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам подготовки, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, избранный вид спорта (техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа, итоговая и промежуточная аттестация).

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

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.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями продолжительностью от 14 до 21 дня в период спортивно-оздоровительного лагеря;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Таблица 3**

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель, час**

Предметные области	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>79</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>156</b>	<b>174</b>	<b>174</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>74</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>165</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>333</b>	<b>333</b>	<b>468</b>	<b>525</b>	<b>525</b>
Техническая подготовка	113	116	116	201	201	236	245	245
Тактическая подготовка	30	44	44	56	56	120	158	158
Учебно-тренировочные игры	18	18	18	35	35	48	51	51
Участие в соревнованиях	-	18	18	31	31	42	45	45
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	8	10	10

Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-			
Приемные и переводные нормативы	4	4	4	10	10	14	16	16
<b>Итого часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям

В процессе реализации Программы предусматривается 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 избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории 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.

**Таблица 4.**

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	Не менее 10%
Общая физическая подготовка	15-25%
Специальная физическая подготовка	15-25%
Избранный вид спорта	Не менее 45%

## 2.3. Навыки в других видах спорта

1. 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.

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

3. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30м, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
4. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
5. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Переплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным предметным областям, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения, приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### ***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.***

Программа содержит следующие предметные области:

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

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта 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.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **1) в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Занятия проводятся главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все учащиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

## **2) в области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

## **3) в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся,

тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Тактическая подготовка** играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде;
- формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Техническое мастерство футболиста определяется арсеналом приемов, которые он умеет хорошо выполнять и использовать для решения игровой задачи. Одна из главных задач обучения и тренировки – разностороннее владение техникой футбола. Для решения данной задачи требуются:

- в равной степени владеть всеми современными техническими приемами игры и уметь выполнять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы один с другим;
- постоянно повышать качество выполнения приемов.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются **соревнования**. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание **инструкторских и судейских навыков** планируется с тренировочного этапа. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

#### 4) в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и

юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием **контрольных нормативов** по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

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

Цель и основание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Таблица 5.**

**Программный материал по разделам и этапам спортивной подготовки**

	Тема	Количество часов							
		НП 1 г.	НП 2г.	НП 3г.	УТ 1г.	УТ 2г.	УТ 3г.	УТ 4г.	УТ 5г.
1	История развития футбола в России и за рубежом	1	1	1	1	1	2	1	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	-	1	1	2	2	2	1	1
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	-	2	2	2	2	2	2	2
4	Физиологические основы спортивной тренировки	-	2	2	2	2	4	4	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2	2	2	4	4	4
6	Основы техники и тактики игры в футбол	-	2	2	2	2	4	4	4
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	-	1	1	2	2	4	4	4
8	Сведения о строении и функциях организма человека	-	2	2	2	2	3	4	4
9	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	2	2	2	2	4	4	4
10	Основы спортивного питания.	-	1	1	1	1	2	4	4
11	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	2	2	2	2	3	4	4
12	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	-	1	1	2	2	2	4	4
13	Требования техники безопасности.	1	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

### **Тема 1. История развития футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Российские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях.

Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

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

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

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

### **Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### **Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных

возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

#### **Тема 6. Основы техники и тактики игры в футбол.**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

#### **Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### **Тема 8. Сведения о строении, функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

#### **Тема 9. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.



Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

#### **Тема 10. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности.

Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### **Тема 11. Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

#### **Тема 12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Применение спортивной экипировки. Характеристика зала, поля для футбола. Размеры зала, полей. Разметка поля. Требования к спортивному залу, полям для занятий и к подсобным помещениям. Освещение. Оборудование и инвентарь зала, поля. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Современные требования к оборудованию зала, полей для футбола и подсобным помещениям. Требования к спортивной одежде. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **Тема 13. Требования техники безопасности при занятиях футболом.**

Правила техники безопасности при занятиях футболом. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### ***3.1.2. Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование представлены в таблице.

**Таблица 6.**

## ***Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта футбол***

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно,

целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих футболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения футбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические и акробатические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих футболистов с учетом специфики данного вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы футболисту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием различных дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы; спортивные и подвижные игры, эстафеты совершенно необходимы будущим футболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими футболистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий футбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых футболисту качеств, умений и навыков.

### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, 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. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях

### **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.

### **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 на 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.

**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.

**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.

**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.

**Сопутствующие виды спорта:** мини-футбол.

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

**Лыжи.** Передвижение 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.

### **3.1.3. Избранный вид спорта.**

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

Техническое мастерство футболиста определяется арсеналом приёмов, которые он умеет хорошо выполнять и использовать для решения игровой задачи. Одна из главных задач обучения и тренировки – разностороннее владение техникой футбола. Для решения данной задачи требуются:

- В равной степени владеть всеми современными техническими приёмами игры и уметь выполнять их в разных условиях;
- Уметь сочетать приёмы один с другим;
- Владеть комплексом приёмов, которыми приходится пользоваться в игре в связи с функциями;
- Постоянно повышать качество выполнения приёмов.

Передвижения. Процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно связан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть, скоростная выносливость. Поэтому надо строго следовать методическим рекомендациям по воспитанию этих качеств.

Техника игры: комплекс специальных приёмов игры, включающих в себя - удары по мячу, остановки, ведение мяча, обманные движения (финты), вбрасывание мяча, ловля мяча (для вратарей).

Удары по мячу ногой: производятся по неподвижному, по катящему и летящему мячу. Они выполняются следующими способами: подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой.

Удары по мячу головой: производятся лбом, боковой частью головы в прыжке и без прыжка.

Остановки мяча: остановки мяча ногой; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча подъёмом; остановка мяча бедром; остановка мяча с переводом; остановка мяча грудью; остановка мяча головой.

Ведение мяча – ведение мяча ногой (это основной приём ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами); ведение мяча головой.

Обманные движения (финты) – финт «уходом»; финт «ударом» по мячу ногой; финт «ударом» по мячу головой; финт «остановка» мяча ногой; финт «остановка» мяча грудью и головой.

Отбор мяча: отбор мяча в выпаде; отбор мяча в подкате; отбор плеча.

Вбрасывание мяча. Единственный технический приём, выполняемый полевыми игроками руками.

#### **Техника игры**

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приёмы – это средство ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой

является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов. Быстрота и надёжность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.

#### Классификация техники.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

#### Техника владения мячом.

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Удары – в футболе удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.

Удары по мячу ногой выполняются внутренней стороной стопы; внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком, пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении; с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Остановка мяча – остановки служат средством приёма и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, подъёмом, остановка мяча с переводом, остановка мяча грудью, головой.

Ведение мяча - осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом, мяч находится под их постоянным контролем.

Ведение мяча ногой. Это основной приём ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

Ведение мяча головой. Используя данный приём, игрок перемещается в различных направлениях и удерживает мяч в воздухе с помощью последовательных ударов головой.

Обманные движения (финты). Финты применяются с целью преодоления сопротивления противника и создание выгодных условий для дальнейшего ведения игры. В технике футбола выделяются следующие основные приёмы обманных движений: «уходом», «ударом» и «остановкой».

Отбор мяча. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате и толчком мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча – единственный технический приём, выполняемый полевыми игроками руками.

#### **Тактика игры**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с данным, конкретным соперником.

Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Выбор тактики в каждом отдельном случае зависит от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих групп игроков, состояния поля, климатических условия и т.д.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что нападающие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Тактика является основным содержанием всей игровой деятельности во время встречи. Правильно выбранная тактика борьбы против конкретного соперника способствует успеху, а не правильно выбранная или не осуществлённая в ходе встречи тактика обычно ведёт к поражению. Команда может добиться успеха только при хорошо организованных и обязательно активных

действий всех футболистов в нападении и в защите. Тактические планы осуществляются действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического совершенствования немислимо проведение чётких командных тактических действий.

В футбольной игре тактика и техника тесно переплетены между собой. Техника служит средством претворения в действие тактических замыслов игрока.

Тактика – важный фактор, который при равных показателях в физической, технической и морально-волевой подготовке двух команд обеспечивает победу одной из них.

В учебно-тренировочном процессе тактической подготовке уделяется серьёзное внимание. Каждый игрок и вся команда в целом должны в совершенстве овладеть разнообразными вариантами тактических действий.

### **Функции игроков**

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается чётким распределением функций между отдельными футболистами. Современное деление игроков по функциям (игровая специализация) основывается на универсальности их подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан овладеть всеми техническими приёмами игры и грамотно действовать в атаке и обороне. Отдельные же игровые функции игрок должен выполнять особенно хорошо.

Футболисты подразделяются по функциям на вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

#### **Основные требования к крайним защитникам в обороне:**

- Умелые действия в зоне;
- При приближении соперника к воротам переход на плотную опеку;
- Ведение борьбы в воздухе;
- Осуществление страховки партнёров, а в случае необходимости и вратаря;
- Своевременное противодействие передачам и ударом соперника.

#### **Основные требования к крайним защитникам в атаке:**

- Своевременные и точные передачи мяча партнёрам после того, как он отобран у соперника;
- Умелое открывание на фланге, когда мячом овладел вратарь или партнёр по команде;
- Неожиданное для противника подключение к атаке и умелое взаимодействие с крайним нападающим.

#### **Основные требования к центральным защитникам:**

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» тактические ходы соперника и занимать правильную позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнёров. Главным для него является координация всех действий обороняющих, игра в зоне, взаимодействия с вратарём и партнёрами.

#### **Основные требования к игрокам средней линии в атаке:**

- Организация перехода от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- Контроль за серединой поле и обеспечение команде длительное владение мячом;
- Участие в завершении атак;
- Взаимодействие, как с ближними, так и с дальними партнёрами;
- Создание внезапности в развитии атаки с помощью перевода мяча с фланга и скоростного открывания в освободившуюся зону.

#### **Основные требования к игрокам средней линии в обороне:**

- Препятствие быстрому развитию ответной атаки противника правильным расположением по ширине и глубине поля;
- Осуществления контроля за ближайшим соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
- Противодействие передачам и ударам по воротам;
- Страховка партнёров и взаимодействие с ними.

Основные требования к игрокам линии нападения (крайние нападающие) в атаке:

- Умелый выбор позиции на грани положения «вне игры» в сочетании с отходом назад для получения передач от игроков задней или средней линии;
- Скоростной индивидуальный манёвр на фланге с последующей передачей или прострелом мяча в штрафную площадь соперника;
- Взаимодействие с партнёрами по линии нападения либо с подключающимися в атаку защитниками или игроками средней линии;
- Участие в завершении атаки.

Основные требования к игрокам линии нападения (центральный нападающий) в атаке:

- Главной обязанностью является непрерывный поиск острых продолжений атаки, игра на «острие» нападения, активное участие в результативном завершении усилий команды.

### **Методика подготовки юных вратарей**

Специальная подготовка вратарей должна начинаться с 9 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренировочной работы с юными вратарями – с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет; с 16 до 18 лет.

В каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребёнка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Расширение диапазона движений должно проводиться за счёт разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 9-12 лет закладывается база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребёнка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Именно по этой причине тренер должен использовать как можно больше упражнений, направленных на развитие психомоторных качеств.

### **Отбор юных вратарей**

Первым, и главным, критерием отбора является желание ребёнка стать вратарём. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры).

Основная установка для всех на первых порах « В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами. Третий критерий – внимание. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослаблено. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не



приобретённые, а врождённые, в первую очередь психофизические задатки ребёнка.

### **Основные положения тренировки вратарей: техника приёма мяча и техника введения в игру**

Техника приёма мяча – важную роль играет положения тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полёта: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

Стойка вратаря – это сложный технический приём, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Вратари должны освоить три типа стоек:

1. Первый тип стойки – базовый, при принятии которой вратарь совершает «наскок»;
2. Второй тип стойки – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперёд и вратарь готов к быстрому перемещению вперёд. Принимается при игре на выходе.
3. Третий тип стойки выполняется, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины.

#### Ловля мяча:

- Техника приёма мяча при ударе;
- Техника приёма низколетящих мячей;
- Техника приёма мяча: а) летящих в живот; б) после отскока мяча от газона;
- Техника приёма верхнего мяча;
- Техника приёма мяча в нападении.

Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятия страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком – удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагаются точно перед вратарём, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Акцент в работе: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

Ввод мяча в игру. Это одна из важнейших функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Существуют следующие приёмы ввода мяча в игру:

- Удар с руки;
- Удар с земли;
- Удар от ворот;
- Броски рукой;
- Броски рукой низом (катящийся мяч).

Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного технического приёма, передача должна быть своевременной и удобной для партнёра.

### **Методические указания:**

Тренировки предлагается построить следующим образом:

- Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приёмам, а также увеличению объёма двигательных навыков.
- Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приёмов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только

вратари. Так что большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приёмов.

- Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Требование современного футбола к вратарям – умение играть ногами.
- Четвёртый день недельного цикла должны быть полностью посвящены игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В футбольных школах навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Привлечение учащихся к тренерской и судейской работе имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях в детско-юношеском футболе, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всём этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из воспитанников проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.д.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно, а что нет.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Необходимо, так же приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное) и свои ощущения от выполненной работы.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству,

индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

### **Этап начальной подготовки.**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

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. и превозмогать боль.

## **Тренировочный этап**

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

### **Для тренировочного этапа (начальная специализация)**

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 тренировочного этапа (углубленной специализация)**

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.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основной задачей на данном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

### **Восстановительные мероприятия.**

Содержание учебно-тренировочной работы в группах по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков 6-12 лет, у которых каждое занятие – это учебное занятие. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приёма нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок,

должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх.

Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%), и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при её приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12-18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8-12 км, и суммарные энерготраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48-72 часа, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны быть выполнены все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- Стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- Восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- Снижение объёма нагрузок за два дня до игры;
- Различные виды массажа;
- Гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, баня);
- Электростимулирующие процедуры (динамические токи, ультрафиолетовое

облучение и другие).

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется МБУ ФОК «Метеор», ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения футбола следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Таблица 7.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

Соревновательная нагрузка	Этапы подготовки (периоды обучения)					
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет	
		2-й год	3-й год		3-4-й г.	4-5-й г.
Контрольные	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	-	1	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Всего игр	22	22	22	28	28	28

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по футболу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по футболу;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется МБУ ФОК «Метеор» г.Павлово, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных

соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### **3.1.4. Специальная физическая подготовка**

Цель этой подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболиста.

#### **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).
- ег 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.

#### **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; тоже, 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-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

#### **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.

#### **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.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, исходя из конкретных задач подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

### **3.2. Требования техники безопасности**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в футболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

#### 1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по футболу.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

- провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

- занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

- не выполнять упражнения без заданий тренера-преподавателя.

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий

- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

- строго выполнять правила проведения игры.

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из

опасной зоны.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним).
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### ***3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки***

#### **Этап начальной подготовки**

Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники футбола;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 6) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом; 7) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 8) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, кульбиты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП.

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

Особенности обучения.

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

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Учебно-тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол; 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовительных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой,

игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д.

В соревнованиях 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.

### ***3.4. Программный материал для практических занятий.***

При разработке этого раздела программы учитывалась специфика детско-юношеского футбола, особенностей системы соревнований в каждой возрастной группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки футболистов.

#### **СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА**

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;

- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют; продолжительность упражнения; средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки. Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении; расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют; продолжительность упражнения; - скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения; длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в таблице 7.

**Таблица 8.**

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5x34,5	2 по 20	6х6 без вратарей
9	69x35,5	2 по 20	7х7 с вратарями
10	69x35,5	2 по 20	7х7 с вратарями
11	71x69	2 по 25	9х9 с вратарями
12	71x69	2 по 25	9х9 с вратарями
13	104x69	2 по 30	11х11
14	104x69	2 по 35	11х11
15	104x69	2 по 40	11х11
16	104x69	2 по 40	11х11
17 и старше	104x69	2 по 45	11х11

## **ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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 этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах юные футболисты должны изучать технику игровых приемов.

**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.

**Жонглирование мячом:** одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова».

**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.

**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.

#### **Удары по мячу:**

Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера; после реального сопротивления партнера (игра 1X1).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1X1.

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.

**Техника передвижений в игре.** Она 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 равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных 19 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 выше сказанного 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 5Х10 м и до 20Х40 м). 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 краткое 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, заступает 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 - 5 м, акцент на самые 20



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 10 м, 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 (3-5 м) 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 почаще 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 8-10 м, с последующим ударом по воротам (их размер - высота 2 м, ширина 3-5 м). 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 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. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

### **Учебное занятие (фрагмент)**

*Задача - освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема. После разминки - выполняется следующий блок упражнений:*

- ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;

- то же, но в медленном беге - 2 повторения;

- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;

- то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;

- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;

- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2 повторения.

- Игровое упражнение 1X1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером.

*Начинать упражнение в 6 м от ворот.*

*По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.*

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

- Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.

- Игра 3X3 на площадке 15 м x 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

*После этой игры - заключительная часть занятия.*

### **Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:**

- Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м.

- 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 2 X 1 на площадке 10 м X 5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений 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 - 24 мX 12 м, ворота - 1 мX 1 м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против четверых без вра-

тарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. *Возможные упражнения:*

- 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.

#### **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.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Квадрат 4 X 4 игрока на площадке 20 м X 20 м: 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 мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м 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. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, 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 8-10 м 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 10-16 м (в зависимости от возраста).

#### **Удары - передачи мяча**

##### ***Передачи мяча:***

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у 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 10 мX10 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 (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м 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 и прикрытие 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 20 м X 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м X 10 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. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5-7 м 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 должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Футболисты располагаются в 5-7 м 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 3-5 м, 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 5-7 м 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 20 м X 20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, 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 7-8 м 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 7-8 м 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 30 м X 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

- Квадрат 3X3 на площадке 15 мX15 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, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3X3 на площадке 12 мX12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3X3 без ограничения касаний на площадке 10 мX20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м 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 4-6 м 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 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. 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 ногой и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ногой, 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.

- Юные 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 4-5 м 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 из 4 игроков. 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 ногой. 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 20 мX20 м, количество касаний неограничено.
- 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 спортзала. 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 разбегаюсь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегаются и с полулета наносит удар по воротам.
- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. 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 каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- Два футболиста располагаются в 10-13 м 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 8-10 м. 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 расстояние от 10 до 15 м.
- 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 внешней 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 3-4 м 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 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу 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 (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) 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 продержать мяч в воздухе как можно дольше.
- В парах. Игроки стоят в 3-4 м 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 4 на 4 игрока на площадке 20 м X 20 м 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 «провожает» 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 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м X 5 м до 20 м X 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м 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 - 5-6 м. 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 - 7-8 м. 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 в 5-8 м. 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, 28 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 10 м 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 7-8 м 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 выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия - первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

- Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. 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 - 5 м.

- 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 ноги.

### **Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча**

### (формирование «чувства мяча»)

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
- 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 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. 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 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 мX20 м. 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 его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. 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 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- 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 ноги.
- 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 10 м 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 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1 на 1). 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 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 мX20 м.

### **Упражнения 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, посплав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
- Партнеры в парах располагаются в 5 м 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 партнером 8-10 м.30

### **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 ноги отвести мяч в сторону.
- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, 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 4 на 4 игрока на площадке 30 мX20 м в двое ворот 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 1,5 м. 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 5-6 м 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 2 м от колонны, посылает 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 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м X 20 м 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 2-3 м, 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 5X3 м, на площадке размером 20 м X 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4X 4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.
- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м X20 м (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 4 на 4 игрока на площадке 40 мX20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

#### **Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком**

- Упражнение 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 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, 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 1X1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий игрок (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 3-4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, 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 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. 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.

### **Неспецифические средства подготовки юных футболистов**

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

#### ***Координационные упражнения***

Дети начинают заниматься футболом в восемь лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими 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 на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

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. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

### ***Базовые координационные упражнения***

**1. Исходное положение** (И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо; 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

**2. И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

**3. И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой вперед; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

**4. И.п. - основная стойка.** На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед.

**5. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед, левой - назад; 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

**6. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 - правая рука на пояс; 2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью; 4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

**7. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет - левая рука к плечу; 2 - правая к плечу; 3 - левая перед грудью; 4 - правая перед грудью; 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.

**8. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1-2 - два круга руками вперед; 3-4 - два круга: правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад; 7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

**9. И.п. - основная стойка.** На счет 1 - правую руку на пояс; - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 - два хлопка руками вверх; 9 - левую руку к плечу; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 -

правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - прыжок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок; ноги скрестно.

**10. И.п. - основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 - поднять пятку левой ноги, 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 - правая нога в сторону на носок; 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

**11. И.п. - стоя на одной ноге** (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 - и.п.; - мах правой рукой вперед; 6 - и.п.; 7 - подъем на носок ноги; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

**12. И.п. - стоя на одной ноге** (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носок; 2 - и.п.; 3 - опора на пятку; на счет 4 - и.п.; 5 - поворот на 90°; - и.п.; 7 - мах ногой вперед; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

**13. И.п. - стоя на одной ноге** (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - приседание «пистолетик»; 2 - и.п., 3 - подъем на носок; 4 - и.п.; 5 - поворот вправо на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой вперед; 8 - и.п. То же на другой ноге. При 34 выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

**14. И.п. - основная стойка.** На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - подъем на носки; 4 - исходное положение; 5 - поворот влево на 90°; 6 - исходное положение; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - исходное положение. То же - на другой ноге.

**15. И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

**16. И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс.** На счет 1 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

### ***Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом***

**1. И.п. - основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

**2. И.п. - основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

**3. И.п. - основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

**4. И.п. - основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с

поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

**5. И.п. - основная стойка.** На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

**6. И.п. - стоя боком, руки на поясе.** На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения. **7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков.** Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

**8. И.п. - полуприсед.** На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз). **9. И.п. - основная стойка.** На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на две ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 - прыжок с поворотом на 360° влево.

**10. И.п. - стоя левым боком.** На счет 1-6 - бег скрестным шагом; 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

**11. И.п. - полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.

**12. И.п. - полуприсед.** На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

**13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики».** Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

### **Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)**

#### **Упражнение 1**

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

#### **Упражнение 2**

На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад. На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

#### **Упражнение 3**

На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном



положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

#### Упражнение 4

На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

#### Упражнение 5

На счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

#### Упражнение 6

На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 - прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков. Упражнение 7

На счет 1 - прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 - прокрут скакалки вперед справа; 3 - прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 - прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

#### Упражнение 8

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

### ***Комплекс упражнений с мячами разного размера***

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения - мяч в руках на уровне груди: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4-5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5-6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4-6 повторений).

### ***Эстафеты***

#### Эстафета 1.

В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции - конус. Задания: 1 - обежать первый круг справа; 2 - обежать следующий круг слева 3-4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 - добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 - пробежать по узкому краю скамейки; 6 - вернуться в конец колонны.

#### Эстафета 2.

В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции - конус. Задания: 1- про- прыгать на одной ноге круг справа; 2 - пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 - сделать колесо с левой руки, 4 - сделать колесо с правой руки; 5 - прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 - вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3.

В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4.

В колоннах по 6-8 футболистов. И.п. - сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно - прыжками на одной ноге.

### *Акробатические упражнения*

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

#### **Стойка на лопатках.**

И.п. - упор присев. Выполнить перекаат назад. В конце перекаата опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

#### **«Мост» из положения лежа на спине.**

И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

#### **Кувырок вперед.**

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка - это согнутое 37 положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

#### **Комбинация.**

И.п. - упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

#### **Комбинация.**

Из упора присев - два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекаатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках - ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

#### **Кувырок назад.**

Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекаатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

#### **Кувырок назад в полушагат.**

Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и,

опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

#### **Комбинация.**

Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

#### **Комбинация.**

Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед - упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

#### **Из стойки ноги врозь наклоном назад - «мост».**

Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5-6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки. **Длинный кувырок.**

Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

#### **Комбинация.**

Из основной стойки - длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь в «мост», голову не запрокидывать.

#### **Переворот в сторону («колесо»).**

Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

#### **Комбинация.**

И.п.- основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

#### **Комбинация.**

И.п. - основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, 38 переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360°. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

#### **Комбинация.**

Из стойки ноги врозь - «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360°. Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

### **Комбинация.**

И.п. - основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие - это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

### **Стойка на голове согнув ноги.**

Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переноса массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5-7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3-5 с. При выполнении упражнения необходима страховка. **Комбинация.**

Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

### **Комбинация.**

Из стойки ноги врозь - «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена. Из упора присев - силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

### **Комбинация.**

Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой - стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

### **Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.**

Стоя на маховой ноге, толчковую - вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

### **Комбинация.**

Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

### **Комбинация.**

И.п. - основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки

на руках необходима страховка.

### ***Упражнения на скамейке для воспитания равновесия***

- Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
- Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.
- Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не стигать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.
- Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.
- Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.
- Ходьба в приседе: а) на носках; б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть; в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.
- Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения

### ***Строевые упражнения***

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

### ***Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов***

- Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе.
- Наклоны туловища в разные стороны.
- Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

### ***Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами***

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.)  
Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики,

плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

### ***Упражнения для избирательного развития физических качеств***

- *Упражнения для развития скоростных качеств*

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора 40 мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

- *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью. Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

- *Упражнения для развития силовых качеств* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет).

Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

- *Упражнения для развития выносливости* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках

### ***3.4. Воспитательная работа***

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

### **Сущность и структура воспитательного процесса.**

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

### **Компоненты воспитательной работы:**

- Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

### **Задачи и содержание воспитательной работы.**

- Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.
- Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:
- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все

возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:



- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта футбол, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### ***4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям***

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

##### ***в области общей физической подготовки:***

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области специальной физической подготовки:***

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**4.2. Требования к освоению программ по этапам подготовки**

Эффективность работы МБУ ФОК «Метеор» зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

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

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 11-12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

**Задачи учебно-тренировочного этапа, периода начальной специализации:**

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей,

укрепление здоровья;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

- освоение технических приемов игры и их применение в играх;

- овладение индивидуальной тактикой игры.

**Задачи учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация):**

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

- укрепление здоровья;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

**Задачи этапов спортивного совершенствования:**

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;

- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;

- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

#### **4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «Избранный вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) и технического мастерства по избранному виду спорта. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

**Таблица 9.****Нормативы промежуточной аттестации в группах на этапе начальной подготовки**

Для перехода на следующий год обучения на этапе начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

		НП-1	НП-2	НП-3
1	<b>Бег 30 метров со старта, сек</b>	не более 6,7 сек	не более 6,5 сек	не более 6,3 сек
2	<b>Бег 60 метров со старта, сек</b>	не более 11,8 сек	не более 11,6 сек	не более 11,4 сек
3	<b>Челночный бег 3x10м, сек</b>	не более 9,8 сек	не более 9,6 сек	не более 9,4 сек
4	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	не менее 140 м	не менее 150 м	не менее 160 м
5	<b>Тройной прыжок, см</b>	не менее 350 см	не менее 360 см	не менее 370 см
6	<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками, см</b>	не менее 22 см	не менее 26 см	не менее 30 см
7	<b>Бег на 1000 м</b>	зачет	зачет	зачет

Таблица 10.

*Нормативы промежуточной аттестации в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

№ п/п	Упражнения	Результат				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Бег на 15 метров с высокого старта, сек	не более 3,0 с	не более 2,9 с	не более 2,8 с	не более 2,7 с	не более 2,6с
2	Бег на 15 метров с хода, сек	не более 2,6 с	не более 2,5 с	не более 2,4 с	не более 2,3 с	не более 2,2с
3	Бег на 30 метров с высокого старта, сек	не более 5,3 с	не более 5,1 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,7 с
4	Бег на 30 метров с хода сек	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,6 с	не более 4,4 с	не более 4,2 с
5	Прыжок в длину с места, см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 185 см	не менее 190 см	не менее 200 см
6	Тройной прыжок, см	не менее 400 см	не менее 430 см	не менее 470 см	не менее 490 см	не менее 520 см
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 32 см	не менее 36 см	не менее 40 см	не менее 42 см	не менее 45 см
8	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	не менее 6 м	не менее 6 м	не менее 7 м	не менее 7 м	не менее 8 м
9	Обязательная техническая программа					
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой по 3 удара), раз	не менее 30 м	не менее 40 м	не менее 50 м	не менее 60 м	не менее 70 м
	Удар по мячу на точность (правой и левой ногой по 5 ударов), раз	6 из 10	7 из 10	7 их 10	8 из 10	9 из 10
	Тест «Кожаный мяч»: ведение мяча на отрезке 12м, обводка трех стоек с последующим ударом в ворота с линии штрафной площади – из трех попыток, сек	не более 12,0 с	не более 11,0 с	не более 10,5 с	не более 10,0 с	не более 9,0 с
	Жонглирование мячом ногами, раз	не менее 12	не менее 18	не менее 24	не менее 30	не менее 40

Для перехода на следующий год обучения на тренировочном этапе необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

**Таблица 11.**  
**Нормативы промежуточной аттестации в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Результат	
		СС-1	СС-2
1	Бег на 15 метров с высокого старта, сек	не более 2,5 с	не более 2,47 с
2	Бег на 15 метров с хода, сек	не более 2,1 с	не более 2,0 с
3	Бег на 30 метров с высокого старта, сек	не более 4,5 с	не более 4,4 с
4	Бег на 30 метров с хода сек	не более 4,1 с	не более 4,0 с
5	Прыжок в длину с места, см	не менее 220 см	не менее 240 см
6	Тройной прыжок, см		
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 27 см	не менее 29 см
8	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	не менее 9 м	не менее 10 м
9	Обязательная техническая программа		
	<b>Удар по мячу на дальность</b> (сумма ударов правой и левой ногой по 3 удара), раз	80 м	90 м
	<b>Удар по мячу на точность</b> (правой и левой ногой по 5 ударов), раз	10 из 10	10 из 10
	Тест «Кожаный мяч»: ведение мяча на отрезке 12м, обводка трех стоек с последующим ударом в ворота с линии штрафной площади – из трех попыток, сек	не более 8,5 сек	не более 8,0 сек
	<b>Жонглирование мячом ногами</b> , раз	не менее 50	не менее 60
	Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Для перехода на следующий год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

#### **4.4 Требования, предъявляемые при индивидуальном отборе учащихся для обучения по Программе**

Индивидуальный отбор поступающих в МБУ ФОК «Метеор» проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Для зачисления на этап начальной подготовки и тренировочный этап Программы поступающим в МБУ ФОК «Метеор» предлагается сдать ряд контрольных упражнений.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают заниматься дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

**Таблица 12.**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Результат
Быстрота	<b>Бег 30 метров</b> , сек	не более 6,9 сек
	<b>Бег 60 метров</b> , сек	не более 12,0 сек
	<b>Челночный бег 3 x 10 м</b> , сек	не более 10,0 сек
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b> , см	не менее 130 м
	<b>Тройной прыжок</b> , см	не менее 340 м
	<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками</b> , см	не менее 20 см
Выносливость	<b>Бег на 1000 м</b>	Без учета времени

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Таблица 13.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Результат
Быстрота	<b>Бег 15 метров с высокого старта, сек</b>	не более 3,2 сек
	<b>Бег 15 метров с хода, сек</b>	не более 2,8 сек
	<b>Бег 30 метров с высокого старта, сек</b>	не более 5,3 сек
	<b>Бег 30 метров с хода, сек</b>	не более 5,0 сек
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	не менее 1м 60 см
	<b>Тройной прыжок, см</b>	не менее 370 см
	<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками, см</b>	не менее 30 см
Сила	<b>Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м</b>	не менее 5 м
Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	<b>Удар по мячу на дальность</b> (сумма ударов правой и левой ногой по 3 удара), раз	не менее 25 м
	<b>Удар по мячу на точность</b> (правой и левой ногой по 5 ударов), раз	5 из 10 раз
	<b>Тест «Кожаный мяч»:</b> ведение мяча на отрезке 12м, обводка трех стоек с последующим ударом в ворота с линии штрафной площади – из трех попыток, сек	не более 14,0 сек
	<b>Жонглирование мячом ногами, раз</b>	не менее 10 раз

Для зачисления в группы на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Таблица 14.

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

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Результат
Быстрота	<b>Бег 15 метров с высокого старта, сек</b>	не более 2,8 сек
	<b>Бег 15 метров с хода, сек</b>	не более 2,4 сек
	<b>Бег 30 метров с высокого старта, сек</b>	не более 4,9 сек
	<b>Бег 30 метров с хода, сек</b>	не более 4,6 сек
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	не менее 2 м
	<b>Тройной прыжок, см</b>	не менее 500 см
	<b>Прыжок вверх с мест со взмахом руками, см</b>	не менее 45 см
Сила	<b>Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м</b>	не менее 8 м
Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	<b>Удар по мячу на дальность</b> (сумма ударов правой и левой ногой по 3 удара), раз	не менее 70 м
	<b>Удар по мячу на точность</b> (правой и левой ногой по 5 ударов), раз	8 из 10 раз
	<b>Тест «Кожаный мяч»:</b> ведение мяча на отрезке 12м, обводка трех стоек с последующим ударом в ворота с линии штрафной площади – из трех попыток, сек	не более 9,5 сек
	<b>Жонглирование мячом ногами, раз</b>	не менее 40 раз
Спортивный разряд	<b>Третий спортивный разряд</b>	

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

**Таблица 15.**

**Описание контрольных упражнений**

1	Бег на 15 метров с высокого старта, сек	Отмеряется 15-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 15-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
2	Бег на 15 метров с хода, сек	Отмеряется 15-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с хода выполняет ускорения на этом 15-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
3	Бег на 30 метров с высокого старта, сек	Отмеряется 30-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 30-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
4	Бег на 30 метров с хода, сек	Отмеряется 30-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с хода выполняет ускорения на этом 30-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
5	Бег на 60 м со старта	Отмеряется 60-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 60-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
6	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию,



		принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
7	Бег на 1000 м	Отмеряется 1000-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта пробегает 1000-метровый отрезок. Время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша не учитывается.
8	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в длину с места выполняется двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. На выполнение упражнения даются 3 попытки, засчитывается лучший результат.
9	Тройной прыжок, см	Тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу. Затем следует прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги.
10	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.
11	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Бросок выполняется с места или прямого разбега способом "из-за головы". Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.
12	Удар по мячу на дальность, м	Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта

		мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5-10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. Для зачисления на этап начальной подготовки и тренировочный этап удары на дальность выполняются с рук.
13	Удар по мячу на точность, раз	Удары по воротам на точность выполняются с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10м. Мяч посылают по воздуху в ворота размером 250 x 200 см, мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
14	Тест «Кожаный мяч»: ведение мяча на отрезке 12м, обводка трех стоек с последующим ударом в ворота с линии штрафной площади – из трех попыток, сек	Выполняется на футбольном поле. Между линией центра и линией штрафной площади отмеряется расстояние 12 м и устанавливаются 3 стойки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. По сигналу спортсмен с центра поля ведет мяч, обводит стойки и пробивает по воротам с линии штрафной площади. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения участника до пересечения мяча линии ворот. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения участников. В случае, если мяч не попал в цель, к окончательному результату прибавляется штрафные три секунды. Дается одна попытка, которая измеряется до сотых долей.
15	Жонглирование мячом ногами, раз	Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается количество отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол. При касании мяча пола испытание прекращается.

#### **4.5. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров,

которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и оснащения МБУ ФОК «Метеор» г.Павлово, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Основными формами аттестации являются:

- беседа для определения теоретической подготовленности;
- практическая сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: футбол).

Итоги промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Ежегодно приказом МБУ ФОК «Метеор» г.Павлово утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из МБУ ФОК «Метеор» г.Павлово.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине,

аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Неудовлетворительные результаты или неявка на сдачу контрольных нормативов и тестов без уважительных причин признаются академической задолженностью.

Учащиеся и спортсмены обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Учащиеся и спортсмены, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определенные педагогическим советом, но в срок до начала следующего учебного года.

Учащиеся (спортсмены), повторно не сдавшие переводные нормативы и тесты, а также не пришедшие на сдачу нормативов и тестов по уважительной причине, решением педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей) могут быть переведены на обучение в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным общеразвивающим программам.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**Таблица 16.**  
**Требования по спортивной подготовке**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки (НП) 3 года	1 -й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
	2-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
	3-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
Тренировочный этап (Т) 5 лет	<i>Начальная специализация 2 года</i>	
	1-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
	2-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
	<i>Углубленная специализация 3 года</i>	
	3-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
	4-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области
	5-й год	Выполнение нормативов по каждой предметной области, третий спортивный разряд

**4.6. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучающиеся по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования (нормативы) для зачисления на программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта футбол);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по

результатам промежуточной аттестации.

**Таблица 17.**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	норматив	результат
Быстрота	Бег на 30 м со старта	не более 6,6 с
	Бег на 60 м со старта	не более 11,8 с
	Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см
	Тройной прыжок	не менее 360 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 12 см
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени

**Таблица 18.**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	норматив	результат
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	не более 2,8 с
	Бег на 15 м с хода	не более 2,4 с
	Бег на 30 м с высокого старта	не более 4,9 с
	Бег на 30 м с хода	не более 4,6 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 190 см
	Тройной прыжок	не менее 6 м 20 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	не менее 12 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 20 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 6 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Таблица 19.**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	норматив	результат
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	не более 2,53 с
	Бег на 15 м с хода	не более 2,14 с
	Бег на 30 м с высокого старта	не более 4,6 с
	Бег на 30 м с хода	не более 4,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 210 см
	Тройной прыжок	не менее 6 м 60 см
	Прыжок в высоту без замаха рук	не менее 18 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	не менее 27 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 9 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

### **Содержание обязательной технической программы:**

1. Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой по 3 удара), раз
2. Удар по мячу на точность (правой и левой ногой по 5 ударов), раз
3. Комплексное упражнение: ведение мяча 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2.5х1.2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток, сек
4. Жонглирование мячом ногами, раз

### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Отделение футбола МБУ ФОК «Метеор» г.Павлово укомплектовано следующими **спортообъектами:**

- Футбольное поле 80х105м;
- Спортивный зал 36 х 18 м;
- Гимнастический зал 6х6м

**оборудованием и спортивным инвентарем** (минимум по федеральным стандартам):

- Переносные ворота 5х2 м – 1 комплект,
- Футбольные мячи № 3-5 – 20 шт,
- волейбольные мячи – 5 шт;
- Набивные мячи массой 1-5 кг – 5 шт;
- Гантели массивные от 1 до 5 кг – 2 комплекта
- Конусы – 20 шт;
- Комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты – 6 шт
- Стойки для обводки – 10шт;
- Комплекты манишек разного цвета – 4 комплекта;
- Игровая форма – 4 комплекта;
- Методическая литература
- Секундомеры – 2 шт;
- Свистки – 5 шт;
- Флаги для разметки футбольного поля – 6 шт;
- Насос универсальный для накачивания мячей – 1шт;
- Сетка для переноски мячей – 2 шт.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### *Список литературы.*

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, 2007г.; 1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап (16-17 лет) – 165 с.
4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989г.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863с.
9. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986г.
10. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978г.

### *Интернет-ресурсы*

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. [mfsprivolg.ru](http://mfsprivolg.ru) Официальный сайт Федерации футбола Нижегородской области.
4. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
5. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.