

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. МУРМАНСКА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10 ПО ФУТБОЛУ**

**ПРИНЯТА**

тренерским советом  
МБУ ДО ДЮСШ №10  
Протокол  
от 06.04.2022 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБУ ДО г. Мурманска  
ДЮСШ №10 по футболу  
от 16.04.2022 № 35

Директор Е.Н. Митун



**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: от 11 до 14 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Скляров Антон Александрович

г. Мурманск  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
1. Календарный учебный график (КУГ).....	5
2. Учебный план.....	6
3. Содержание Программы.....	7
4. Мониторинг результатов освоения Программы.....	18
5. Методическое обеспечение Программы.....	19
Список литературы.....	27
Приложения.....	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол по популярности является самым массовым видом спорта. Это объясняется тем, что он не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.08.2019).
6. Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 № 38-РП.
7. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10 по футболу с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.
8. Локальные нормативные акты МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10 по футболу.

**Целью** данной программы является воспитание всесторонне развитой личности, формирование культуры здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
- ✓ Овладение основами техники выполнения физических упражнений.
- ✓ Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний.
- ✓ Выявление задатков и способностей детей.

- ✓ Привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
- ✓ Воспитание черт спортивного характера.
- ✓ Повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- ✓ Приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность:**

- ✓ организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- ✓ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

**Возраст обучающихся:** 11-14 лет.

**Сроки реализации Программы – 3 года**

**Условия зачисления детей:** принимаются дети без ОВЗ при наличии медицинского допуска к занятиям футболом, основной целевой категорией будут обучающиеся, прошедшие обучение по программе «Футбол. Начальная подготовка».

**Наполняемость групп 15 – 20 человек.**

**Основные формы учебно-тренировочного процесса:**

- ✓ тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом спортивной подготовки, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ✓ дистанционная форма обучения – применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети интернет в период отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия.

**Режим занятий.**

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом подготовки и рассчитан на **36 недель** тренировочных занятий. Недельный режим тренировочной нагрузки составляет **6 часов**.

**Режим занятий - 3 занятия в неделю по 2 академическому часу.**

Продолжительность одного академического часа – **45 минут**.

Основными формами обучения являются учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

### **Предполагаемые результаты освоения Программы:**

- ✓ Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий
- ✓ Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- ✓ Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- ✓ Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### **Мониторинг результатов освоения Программы.**

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической, теоретической и технической подготовке для обучающихся приведены в Приложениях 3-6 с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Мониторинг осуществляется 2 раза в год.

## **1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (КУГ)**

Программа имеет базовый уровень и рассчитана на **36 недель (216 часов)** учебно-тренировочных занятий в группе (1 сентября – 31 мая).

Количество часов в неделю – **6**

Режим проведения занятий: **2 раза в неделю по 3 часа.**

Общее количество часов в год – **216.**

Общее количество занятий в год – **108.**

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января — Новогодние каникулы;
- 7 января — Рождество Христово;
- 23 февраля — День защитника Отечества;
- 8 марта — Международный женский день;
- 1 мая — Праздник Весны и Труда;
- 9 мая — День Победы;
- 12 июня — День России;
- 4 ноября — День народного единства.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – октябрь-ноябрь (7 дней);

- зимние каникулы – декабрь-январь (14 дней);

- весенние каникулы – март-апрель (7 дней);

- летние каникулы – 1 июня – 31 августа.

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

\*КУГ составляется для каждой группы отдельно (Приложение 1).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Базовый уровень – 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.	<b>Раздел 1. Ведение, финты, отбор, передача мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Зачет
2.1.	Ведение мяча	6	2	4	
2.2.	Финты.	6	2	4	
2.3.	Отбор мяча	6	2	4	
2.4.	Передача мяча	6	2	4	
3.	<b>Раздел 2. Прием мяча, летящего на разной высоте</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	Контр. матч
3.1.	Прием катящегося мяча	9	1	8	
3.2.	Прием мяча головой	9	1	8	
3.3.	Прием мяча бедром	10	2	8	
3.4.	Прием мяча грудью	10	2	8	
3.5.	Прием мяча на разной высоте	10	2	8	
4.	<b>Раздел 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	Зачет
4.1.	Удары внутренней частью стопы	12	2	10	
4.2.	Удары подъемом	12	2	10	
4.3.	Удары головой	12	2	10	
4.4.	Удары внешней частью стопы	12	2	10	
5.	<b>Раздел 4. Передача мяча в заданных периметрах</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
5.1.	Взаимодействие в парах	8	2	6	
5.2.	Создание и использование пространства	8	3	5	
5.3.	Оборона	8	3	5	
6.	<b>Раздел 5. Тактические действия</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
6.1.	Атака	16	2	13	
6.2.	Оборона	16	3	13	
6.3.	Закрывание, открывание, страховка	16	3	14	
7.	<b>Заключительное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Контр. матч
8.	Соревнования	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Выполнение норм. ЕВСК
9.	Медицинский контроль	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>ИТОГО (часов)</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

## 2.2. Базовый уровень – 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	<b>Раздел 1. Ведение, финты, отбор, передача мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Зачет
2.1.	Ведение мяча	6	2	4	
2.2.	Финты.	6	2	4	
2.3.	Отбор мяча	6	2	4	
2.4.	Передача мяча	6	2	4	
3.	<b>Раздел 2. Прием мяча, летящего на разной высоте</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
3.1.	Прием катящегося мяча	3	1	2	
3.2.	Прием мяча стопой на разной высоте	6	2	4	
3.3.	Прием мяча бедром	6	2	4	
3.4.	Прием мяча грудью	6	2	4	
3.5.	Прием мяча на разной высоте	3	1	2	
4.	<b>Раздел 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Зачет
4.1.	Удары по мячу с лета	6	2	4	
4.2.	Удары по мячу с полулета	6	2	4	
4.3.	Удары по мячу головой	6	2	4	
4.4.	Удары по мячу на разной высоте	6	2	4	
5.	<b>Раздел 4. Индивидуальная тактика игры без мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
5.1.	Техника перемещения без мяча	6	2	4	
5.2.	Тактика игры без мяча в атаке: открывание	6	2	4	
5.3.	Тактика игры без мяча в обороне: закрывание	6	2	4	
5.4.	Тактика игры без мяча в обороне: игра на опережение	6	2	4	
6.	<b>Раздел 5. Индивидуальная тактика игры без мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
6.1.	Техника ведения мяча	4	1	3	
6.2.	Тактика игры без мяча в атаке: отвлечение соперника	10	3	7	
6.3.	Тактика игры без мяча в атаке: создание численного преимущества	10	3	7	
7.	<b>Раздел 6. Взаимодействие в малых группах</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
7.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
7.2.	Взаимодействие в парах в атаке: «стенка»	6	2	4	
7.3.	Взаимодействие в парах в атаке: «скречивание»	6	2	4	
7.4.	Взаимодействие в парах в атаке: «забегание»	6	2	4	

8.	<b>Раздел 7. Взаимодействие в малых группах</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
8.1.	Техника передачи в заданных периметрах	6	2	4	
8.2.	Связка: «ведение-финт-удар»	9	3	6	
8.3.	Взаимодействие в тройках в атаке: «пас на третьего»	9	3	6	
9.	<b>Раздел 8. Начало атаки от вратаря</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
9.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
9.2.	Принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства	18	6	12	
10.	<b>Заключительное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Контр. матч
11.	Соревнования	16	4	12	Выполнение норм. ЕВСК
12.	Медицинский контроль	2			
	<b>ИТОГО (часов)</b>	<b>216</b>	<b>70</b>	<b>144</b>	

## 2.2. Базовый уровень – 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	<b>Раздел 1. Ведение, финты, отбор, передача мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Зачет
2.1.	Ведение мяча	6	2	4	
2.2.	Финты.	6	2	4	
2.3.	Отбор мяча	6	2	4	
2.4.	Передача мяча	6	2	4	
3.	<b>Раздел 2. Прием мяча, летящего на разной высоте</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
3.1.	Прием катящегося мяча	3	1	2	
3.2.	Прием мяча стопой на разной высоте	6	2	4	
3.3.	Прием мяча бедром	6	2	4	
3.4.	Прием мяча грудью	6	2	4	
3.5.	Прием мяча на разной высоте	3	1	2	
4.	<b>Раздел 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Зачет
4.1.	Удары по мячу с лета	6	2	4	
4.2.	Удары по мячу с полулета	6	2	4	
4.3.	Удары по мячу головой	6	2	4	
4.4.	Удары по мячу на разной высоте	6	2	4	
5.	<b>Раздел 4. Индивидуальная тактика игры без мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
5.1.	Техника перемещения без мяча	6	2	4	
5.2.	Тактика игры без мяча в атаке: открывание	6	2	4	
5.3.	Тактика игры без мяча в обороне: закрывание	6	2	4	
5.4.	Тактика игры без мяча в обороне: игра на	6	2	4	

	опережение				
6.	<b>Раздел 5. Индивидуальная тактика игры без мяча</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
6.1.	Техника ведения мяча	4	1	3	
6.2.	Тактика игры без мяча в атаке: отвлечение соперника	10	3	7	
6.3.	Тактика игры без мяча в атаке: создание численного преимущества	10	3	7	
7.	<b>Раздел 6. Взаимодействие в малых группах</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
7.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
7.2.	Взаимодействие в парах в атаке: «стенка»	6	2	4	
7.3.	Взаимодействие в парах в атаке: «скрещивание»	6	2	4	
7.4.	Взаимодействие в парах в атаке: «забегание»	6	2	4	
8.	<b>Раздел 7. Взаимодействие в малых группах</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
8.1.	Техника передачи в заданных периметрах	6	2	4	
8.2.	Связка: «ведение-финт-удар»	9	3	6	
8.3.	Взаимодействие в тройках в атаке: «пас на третьего»	9	3	6	
9.	<b>Раздел 8. Начало атаки от вратаря</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Контр. матч
9.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
9.2.	Принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства	18	6	12	
10.	<b>Заключительное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Контр. матч
11.	Соревнования	16	4	12	Выполнение норм. ЕВСК
12.	Медицинский контроль	2			
	<b>ИТОГО (часов)</b>	<b>216</b>	<b>70</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	В процессе подготовки			Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	10	20	Тест
3	Специальная физическая подготовка	24	8	16	Тест
4	Техническая подготовка	60	18	42	Коррекция
5	Тактическая подготовка	21	7	14	Опрос
6	Интегральная подготовка	45	15	30	Наблюдение
7	Соревнования	36	12	24	Наблюдение
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	

### План-график распределения учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
<b><i>I. Теоретические занятия</i></b>												
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	7	8	8	8	7	8		<b>70</b>
<b><i>II. Практические занятия</i></b>												
2.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	2	2	2		<b>20</b>
3.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1		<b>16</b>
4.	Техническая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	4		<b>42</b>
5.	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	1	1		<b>14</b>
6.	Интегральная подготовка (учебные игры, судейская практика)	3	3	3	4	4	4	3	3	3		<b>30</b>
7.	Соревнования	по календарю соревнований										<b>24</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>			<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>216</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теория.

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

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ДЮСШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

##### Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды России.

##### Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

##### Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный, интервальный). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений

упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

#### Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

#### Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

#### Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

#### Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

### Тема 9. Виды подготовки: психологическая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

### Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

### Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

### Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

### Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информацию о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

#### Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

#### Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

##### Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы. Самомассаж.

### **Общая физическая подготовка.**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание или опускание туловища.

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

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

2. **Общеразвивающие 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, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, 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.

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

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

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

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

6. Эстафеты и спортивные игры с мячом.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### 1. Упражнения для развития быстроты и 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, лёжа, 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 партнёром за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5\*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м.(15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Подвижные игры: «салки по кругу», «охотники», «сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить рывок в том или другом направлении и т.д. “Челночный бег” (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.д. Бег с “тенью” (повторение движений партнёра, 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 (5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

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

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) 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. 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, переносов тяжестей. Подвижные игры типа “волк во рву”, “челнок”, “скакуны”, “прыжковая эстафета” и т.д.

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

Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лёжа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180\*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздух (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка, инструкторско-судейская практика (для отдельных возрастных групп).**

#### **✓ Учебно-тренировочные группы 4-5 года обучения (11-12 лет)**

##### ***Техническая подготовка.***

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

Удары по мячу ногой. Удары, внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в сторону на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Ведение мяча. Ведение внешней средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой». Обменные движения «остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

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

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

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### ***Тактическая подготовка.***

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности ой или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил, при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение обязательных основных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

***Учебные и тренировочные игры.*** Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

## ✓ Учебно-тренировочные группы 6-7 года обучения (13-14 лет)

### *Техническая подготовка.*

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными приёмами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180\* внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения. Выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

### *Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постоянного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

***Учебные и тренировочные игры.***

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

***Инструкторская и судейская практика.***

Судейство игр в процессе учебных занятий.

#### **4. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

С целью мониторинга достигнутых результатов воспитанников осуществляется педагогическая диагностика теоретической, физической, технико-тактической подготовленности детей. Диагностика проводится в начале и конце года для контроля над уровнем развития ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень овладения техническими приемами футбола, уровень тактической подготовки, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Данные обследования заносятся в «Протокол обследования». Для облегчения подсчета цифровых данных оценки физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств детей разработан «Протокол обследования» с использованием информационно-коммуникативных технологий, в программе Excel. Мониторинг позволяет осуществлять сбор информации об образовательной деятельности, своевременно анализировать происходящие в ней изменения, планировать работу по преобразованию условий на основе полученных результатов, принимать эффективные решения. В процессе мониторинга исследуются педагогические условия по всем направлениям развития ребенка. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

#### **Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

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

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки футболистов; распределение учебного материала по этапам спортивной подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - всестороннее развитие личности посредством обучения игре в футбол.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) *Единство общей и специальной подготовки спортсмена*, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) *Непрерывность тренировочного процесса.*

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) *Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.*

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного

усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.* Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) *Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного занятия более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами тренировочного занятия являются:

1. Организация группы (построение, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: разминочные упражнения, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
  - для овладения и совершенствования техники;
  - развития быстроты и ловкости;
  - развития силы;
  - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;

3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма спортсмена.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

При проведении тренировочных занятий данной программой предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма среди спортсменов. Для этого тренер знакомит спортсменов с нормативными инструкциями по технике безопасности во время занятий футболом, знакомит с Т.Б. при изучении новых упражнений с нормативными требованиями к местам проведения занятий и спортивных соревнований, а так же с ТБ во время проведения соревнований.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

### *2.2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.*

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Футбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

### *2.2.2. Общие требования безопасности.*

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

б) Во время проведения занятия у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

г) спортсмен должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

*За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.*

### *2.2.3. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.*

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

#### *2.2.4. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия*

- 1) Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- 2) При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3) Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 4) Знать правила игры.

#### *2.2.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивной школы.

#### *2.2.6. Требования безопасности по окончании тренировки.*

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, попрощаться с тренером, персоналом школы.

## **Требования к организации и проведению врачебного и психологического контроля.**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность предусматривает:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

## **Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.**

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- ✓ групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- ✓ практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- ✓ участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- ✓ тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- ✓ просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др.

## **Материально – техническое обеспечение.**

Для занятий по обучению детей игре в футбол имеется спортивная площадка (футбольное поле), необходимое оборудование и материалы.

### **Технические характеристики физкультурного зала**

Освещение - естественное  
Уровень освещенности - норма  
Наличие системы пожарной безопасности - имеется

№	Наименование оборудования	Количество
1	Флажки разноцветные	80
2	Мяч - футбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)	15
3	Мячи большие	25
4	Мячи средние	20
5	Мячи малые	20
6	Ворота	2
7	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,	по количеству детей
8	Фишки	40
9	Конусы	10
10	Координационная лесенка	2
11	Манишки	20
12	Свисток	1

**Краткое описание открытой спортивной площадки**

**Общая площадь спортивной площадки: 100 кв. м.**

**Покрытие: искусственное поле**

**Спортивное оборудование:**

футбольные ворота (выносные) - 2 шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренера:

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Москва «Просвещение», 2011.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Нижний Новгород, 2012.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга тренера. – М.: Профиздат, 2011.
4. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017.
5. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков – М.: Спорт, Человек, 2020.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Мальшева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. М.: Советский спорт, 2011.
7. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В. Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А. Блинова. М., 2020.

### Для учащегося:

1. Грамм А. Футбол. Книга-тренер. М.: 2020.
2. Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила. СПб., 2015.
3. Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа! М.: АСТ, 2015.
4. Чарльз Т., Рук С.: Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. М.: Эксмо, 2016.
5. Энциклопедия футбола. М.: АСТ, 2015.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Оформление календарного учебного графика

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Приложение 2

### Оформление учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие				
2.	<b>Раздел.....</b>				
2.1.	Тема....				
9.	Заключительное занятие				
	<b>ИТОГО (часов)</b>				

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1.	Вводное занятие				
2.	<b>Раздел.....</b>				
2.1	Тема....				
	<b>ИТОГО (часов)</b>				
<b>Второй год обучения</b>					
1.	Вводное занятие				
2.	<b>Раздел.....</b>				
2.1.	Тема....				
	<b>ИТОГО (часов)</b>				

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ  
МАЛЬЧИКИ 11 – 12 ЛЕТ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
	Бег на 15 м с хода, с	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
	Бег на 30 м с хода, с	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	160	163	165	168	170
	Тройной прыжок, см	480	485	488	490	495
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	17	18	19	20	21
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	3,0	3,2	3,4	3,7	4,0
<b>Техническое мастерство</b>	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	1	1	0
	Вбрасывание аута, м	8	9	10	11	12
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	35	38	41	43	45
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	14	16	18

**ДЕВОЧКИ 11 – 12 ЛЕТ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2
	Бег на 15 м с хода, с	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
	Бег на 30 м с хода, с	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	145	148	150	152	155
	Тройной прыжок, см	400	405	410	415	425
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	14	15	16	17	18
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	2	2,2	2,45	2,6	2,8
<b>Техническое мастерство</b>	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	2	1	0
	Вбрасывание аута, м	6	8	10	11	12
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	20	22	26	28	30
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	14

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество баллов – 26

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ  
МАЛЬЧИКИ 12 – 13 ЛЕТ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
	Бег на 15 м с хода, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
	Бег на 30 м с хода, с	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	180	185	190	195	200
	Тройной прыжок, см	560	565	570	575	580
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	19	20	21	22	23
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	5	5,3	5,6	5,8	6,0
<b>Техническое мастерство</b>	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	2	1	1	0	0
	Вбрасывание аута, м	12	14	16	18	20
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	45	48	51	53	55
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	20	22	24	26	28

**ДЕВОЧКИ 12 – 13 ЛЕТ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
	Бег на 15 м с хода, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
	Бег на 30 м с хода, с	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	160	162	164	166	168
	Тройной прыжок, см	520	525	530	535	540
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	15	16	17	18	19
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	3	3,2	3,4	3,6	3,8
<b>Техническое мастерство</b>	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	2	1	0
	Вбрасывание аута, м	10	12	14	16	18
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	30	32	36	38	40
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	14	16	18

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество баллов – 26

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ  
МАЛЬЧИКИ 13 – 14 ЛЕТ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
	Бег на 15 м с хода, с	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0
	Бег на 30 м с высокого старта, с	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Бег на 30 м с хода, с	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	190	193	195	198	200
	Тройной прыжок, см	620	625	628	630	635
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	20	21	22	23	24
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	6	6,2	6,4	6,6	6,8
<b>Техническое мастерство</b>	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	2	1	1	0	0
	Вбрасывание аута, м	14	15	16	17	18
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	55	57	60	62	65
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	28	30	32	35
	Передача мяча на точность (число попаданий)	1	1	2	2	3

**ДЕВОЧКИ 13 – 14 ЛЕТ**

Контрольные упражнения		Баллы				
		2	4	6	8	10
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
	Бег на 15 м с хода, с	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2
	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
	Бег на 30 м с хода, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	170	172	174	176	178
	Тройной прыжок, см	580	585	590	595	600
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	16	17	18	19	20
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	4	4,2	4,4	4,6	4,8
<b>Техническое мастерство</b>	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	2	1	0
	Вбрасывание аута, м	12	14	16	18	20
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	40	42	46	48	50
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	14	16	18	20

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения необходимо набрать минимальное количество баллов – 26

**Контрольные вопросы по теоретической подготовке****I. Физическая культура и спорт в России.**

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии футбола?
3. Какое место занимает футбол в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

**II. История развития футбола.**

1. Входит ли футбол в программу Олимпийских игр?
2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
3. Какие вы знаете достижения футбольных команд в Мурманской области?

**III. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

**IV. Гигиена и врачебный контроль.**

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

**V. Основы тренировки:**

1. Дайте общую характеристику технике игры в футбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

**VI. Методика обучения и тренировка:**

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по футболу.