

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 5  
«29» марта 2016 года



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ ДО «ДЮСШ № 7»  
А.Г.Смирнов  
«29» декабря 2016 года

## **Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу: этапы начальной подготовки, учебно-тренировочные этапы.**

*сроки реализации: 7 лет*

### **Разработчики программы:**

Григорьева Алла Ивановна - заместитель директора по УВР  
Ершов Сергей Владимирович - тренер-преподаватель

### **Рецензенты программы:**

Смирнов Александр Георгиевич - директор  
Кузьмин Владимир Иванович - старший инструктор методист

г. Петрозаводск  
2015

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Методическая часть.
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Перечень информационного обеспечения.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по футболу для Муниципального образовательного учреждения «Детско-юношеской спортивной школы № 7» составлена на основе ФЗ от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Устава МОУ ДО «ДЮСШ № 7», Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказ Минобрнауки от 29.08.2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативно-правовыми актами МОУ ДО «ДЮСШ № 7».

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

## Характеристика избранного вида спорта «футбол».

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 4 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

## Специфика организации тренировочного процесса.

Подготовку спортсмена в необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку футболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

**Система спортивных соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки футболиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность футболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки футболиста является **система спортивной тренировки**. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в футболе требует направленного использования **факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности**.

В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку футболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение

его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки футболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки футболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

### **Цель программы:**

Для многолетней подготовки спортсменов необходимо поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений:

- сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

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

### **Продолжительность этапов, минимальный возраст и минимальное количество для зачисления.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-15

**Срок реализации** программы на этапах:

- начальной подготовки - 2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства - 2 года.

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. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход футболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

**Задачи** различаются в зависимости от этапа подготовки:

**Этап начальной подготовки.** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план - комплектования, Педагогический совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия футболом в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям футбола. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Задачи на этапе начальной подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом,
- формирование у них устойчивого интереса,
- мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимых навыков по футболу;
- обучение основам техники и тактики игры и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости,
- быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочный этап.** Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

**Задачи на этапе учебно-тренировочной подготовки:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.**

#### **Медицинские:**

Лица, проходящие подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одного раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти предпрофессиональную подготовку, может быть зачислено на этапы, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах, лица, проходящие подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортом.

#### **Возрастные:**

Этап начальной подготовки:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет

Тренировочный этап (учебно-тренировочные):

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы 15 лет

5 год - минимальный возраст для зачисления в группы 16 лет

#### **Психофизические:**

Основную роль играют следующие психофизические требования, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочного процесса. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора. Требования к спортсмену, содержащиеся в психоспортограмме, охватывают четыре уровня:

- медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.
- физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.
- психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.
- личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока футбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке.

Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки футбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, 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 по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 4).

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Виды соревнований	Этапы подготовки (периоды обучения)				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап специализации)		спортивной
	До 1 года	2	До 2х лет	3-4	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	.	.	1	2	2
Основные	1	1	2	2	2
Всего	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 и главные 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 виду спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта футбол;
- 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 Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе 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.

Для подготовки обучающихся в футболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке футболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр. Для подготовки обучающихся в футболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке футболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**Легкая атлетика** - один из распространенных и доступнейших видов спорта - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Ускорение с места, с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает ее одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

**Спортивные игры** - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

#### **Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю.**

Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь должны соответствовать требованиям безопасности, установленными в нормативной документации на них, использоваться в соответствии с правилами, изложенными в эксплуатационной документации предприятия-изготовителя.

**Спортивное оборудование**- приборы, аппараты, устройства, которыми оборудуют места проведения соревнований, учебных и тренировочных занятий (покрытие поверхности в местах проведения занятий, ворота, освещение, пожарная и техническая безопасность помещений и т.д.).

**Спортивный инвентарь** - комплект предметов, приспособлений, необходимых для обеспечения процесса занятий футболом (конусы, фишки, беговые лестницы, гимнастические палки, обручи, барьеры, мячи и т.д.).

Важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями. Соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом **экипировка** футболиста должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта.

Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, функциональной, пропускающей влагу, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Подготовка футболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы футболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки футболистов высших разрядов.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня подготовки, занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам предпрофессиональной подготовки.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах подготовки.**

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% 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;
- возможность организации 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.

### **Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям.**

№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный
---	-----------------	---------------------------------	------------------------------

		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
		Объемы реализации по предметным областям (час.)						
1	Теоретическая подготовка	24	26	30	30	40	40	40
2	Физическая подготовка	90	110	140	140	200	200	200
2.1	Общая физическая подготовка	60	80	90	90	ПО	ПО	ПО
2.2.	Специальная физическая подготовка	30	30	50	50	90	90	90
3	Избранный вид спорта	140	206	260	260	410	410	410
3.1.	Техническая подготовка	90	120	150	150	210	210	210
3.2.	Тактическая подготовка	20	40	50	50	100	100	100
3.3	Психологическая подготовка	2	4	4	4	10	10	10
3.4	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	4	10	10	10
3.5	Аттестация	4	4	4	4	10	10	10
3.6	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	4	4	10	10	10
3.7	Учебно-тренировочные игры	22	30	44	44	60	60	60
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10	10	10	10
5.	Общее количество часов	264	352	440	440	660	660	660

**Рабочий план на этапе начальной подготовки 1 года обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2			24

Физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Избранный вид спорта	15	14	14	14	13	13	13	15	14	15			140
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Психологическая подготовка	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-			2
Инструкторская и судейская практика	-												-
Аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2			4
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			1					1					2
Учебно-тренировочные игры	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2			22
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Всего	27	27	26	27	25	26	25	28	26	27			264

**Рабочий план на этапе начальной подготовки 2 года обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы											Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3			26
Физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11			110
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Избранный вид спорта	21	21	20	20	20	21	20	21	20	22			206
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Психологическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-			4
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-			4
Аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2			4
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			1			1		1		1			4
Учебно-тренировочные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Всего	35	36	34	35	34	36	34	36	35	37			352

**Рабочий плана на учебно-тренировочные этапы в группах 1 и 2 года обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Избранный вид спорта	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26			260
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			150
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Психологическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-			4
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-			4
Аттестация	2										2		4
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			1			1		1		1			4
Учебно-тренировочные игры	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4			44
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
<b>Всего</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>			<b>440</b>

**Рабочий план на учебно-тренировочные этапы в группах 3,4, 5 годов обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			200
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11			ПО
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
Избранный вид спорта	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41			410
Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21			210
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
Психологическая подготовка	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-			10
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Аттестация	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4		10

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование		2		2		2		2		2		10
Учебно-тренировочные игры	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		60
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Всего	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66		660

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Тренер-преподаватель может осуществлять контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и др.).

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

Программа устанавливает для практического раздела следующих этапов спортивной подготовки по футболу:

- **на этапе начальной подготовки:** общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации.

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

- **на тренировочном этапе:** выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой.

В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

#### **1. Теоретические занятия.**

##### **1.1 Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, 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).

##### **1.2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### **1.3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### **1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение



питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов. Основы спортивного питания;

#### **1.5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме».

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **1.6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### **1.7. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

#### **1.8. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание

численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов,

### **1.9. Морально-волевая подготовка спортсмена.**

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

### **1.10. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

### **1.11. Планирование и спортивный учёт.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование, Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый, 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.

### 1.12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

### 1.13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

## 2. Физическая подготовка.

**2.1. 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 футбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
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:

- способности спортсмена к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;

- возраста;
- 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 упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в **расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата** будущих футболистов с учетом специфики футбола как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы баскетболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства 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, кондиционного 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.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности футбола:

- **комплексное** проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;
- **ациклический характер** двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
- **«взрывную» силу** максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
- **богатую тактику** обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
- **повышенную требовательность** к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
- **регламентированное правилами время** игры необходимых для победы.

В физической подготовке футболиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В футболе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

- упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями футболиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении фехтовальных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;
- упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных футбольным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;
- специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

- **упражнения в беге:** обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.
- **прыжковые упражнения:** прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.
- **упражнения в стойке:** приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке;
- **упражнения в выпадах:** пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

**2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) в футболе** - процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая футболистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для

восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества футболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния футболистов на всех этапах их спортивной карьеры. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике футболистов является **комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы**. При этом особо возрастает значимость так называемой **базовой физической подготовки**, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

**Упражнения для развития стартовой скорости.** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение 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 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

**Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», « подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой

вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

### **3. Избранный вид спорта.**

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

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

##### **• Техника для групп начальной подготовки.**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и



двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### • Тактика нападения.

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

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

видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

**Групповые действия.**

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

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

**• Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения.**

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

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы-катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой 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 полета 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 с 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.**

**Индивидуальные действия.** Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

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

- **Техническая подготовка для учебно - тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения 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 серединой 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

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом до 180 градусов - 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.

**Ведения 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 в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

**Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

#### • **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия.** Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

**Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе. Инструкторская и судейская практика. Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

- **Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения (14-15 и 15-16 лет).**

**Техника передвижения.** Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногами.** Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

**Удары по мячу головой.** Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

**Остановка мяча.** Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

**Обманные движения (финты).** Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

- **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.** Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.** Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

**Тактика вратаря.** Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **3.2. Психологическая подготовка.**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, футболу, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К **специализированным** психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы** психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрения, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

- личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся);
- совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима.

### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

**В подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

**В соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

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

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки футболистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

### **3.4. Применения восстановительных средств.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа,



квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо

рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

- **Педагогические средства восстановления.**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и микроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

- **Психологические средства восстановления:** аутогенная тренировка; психопрофилактика; психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

- **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

#### **4. Учебно-тренировочные игры и соревнования.**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, 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 по

виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

### **Требования к технике безопасности в процессе реализации программ.**

Общие требования безопасности к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в спортивной школе.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. О каждом несчастном случае с обучающимся, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- 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.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

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

#### **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 получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов  
 I, II, III спортивные разряды присваиваются с 13 лет,  
 I, II, III юношеские спортивные разряды присваиваются с 9 лет.

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I	II	III
		Занять место					
Первенство России	Юноши до 17 лет	3-4	5-10				
	Юноши до 16 лет	2-3	4-6	7-8			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юноши (до 18 лет)	3-4	5-8	9-12			
	Мальчики (до 15 лет)		1	2-3	4-6	7-8	
Чемпионат Федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины	2-3	4-6				
Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юноши (до 18 лет)	1	2-3	4-6	7		
	Особые условия	При участии не менее 8 команд					
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины	1	2-3	4-5			
	Особые условия	При участии не менее 8 команд					
Кубок субъекта Российской Федерации	мужчины	1					
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юноши (до 18 лет)			1	2-3	4-6	7-8
	Юноши (до 16 лет)				1	2-3	4-6

	Мальчики (до 15 лет)					1	2-3
	Особые условия	При участии не менее 8 команд					
Первенство муниципального образования	Мальчики (до 15 лет)						1-3
	Мальчики (до 13 лет)						1-2
	Мальчики (до 11 лет)						1
	Особые условия	При участии не менее 8 команд					
Общие особые условия	1. I, II, III спортивные разряды, I, II, III юношеские спортивные разряды присваивается при условии проведения не менее 50% игр.						
	2. Для участия в спортивных соревнованиях в спортивной дисциплине футбол указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.						

### Антидопинговые мероприятия.

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по художественной гимнастике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по футболу.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

### План антидопинговых мероприятий в спортивной школе.

№п/п	Мероприятие	сроки	ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	август	директор

## 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке

спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления. Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности тяжелоатлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов. Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

**Педагогический контроль** - оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

**Предметом педагогического контроля** в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

**Цель педагогического контроля** - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

**Виды контроля** различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов - перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований:

- этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

### Программа ЭКО.

	Направленность обследования	Вид обследования
	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост,

		вес, окружности
	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и ЛЕ:
	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

- текущие обследования (ТО)

Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

### Программа ТО.

Направленность обследования	Вид обследования
Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

- Оценка соревновательной деятельности (ОСД).

Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

- Углубленные медицинские обследования (УМО).

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности средствами обязательной диспансеризации, проходящей 1 раз в год.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти

углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО):

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- оценка сердечно-сосудистой системы;
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- уровень функционирования периферической нервной системы;
- состояние вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата;
- уровень физического развития и морфологическое состояние;
- оценка состояния системы крови;
- оценка состояния эндокринной системы;
- оценка состояния системы пищеварения;
- оценка состояния мочеполовой системы;
- общая оценка состояния организма.

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

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретной дополнительной общеобразовательной программы и рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем его участникам оценить реальную результативность их совместной спортивной деятельности.

**Цель:** выявления уровня развития способностей, знаний, умений и навыков обучающихся и их соответствие прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в МОУ ДО «ДЮСШ №7».

**Задачи:**

- определение уровня общей физической подготовленности обучающихся;
- определение уровня специальной физической подготовленности обучающихся;
- определение уровня технической подготовленности обучающихся;
- выявление степени сформированности практических знаний, умений и навыков обучающихся в выбранном виде спорта;
- анализ полноты реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- анализ соотношения прогнозируемых и реальных результатов на этапах обучения;
- выявление причин, способствующих или препятствующих росту уровня подготовленности обучающихся;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программ, культивируемых в МОУ ДО «ДЮСШ №7».

**Функции:**

- учебная - создаёт дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательная - является стимулом к расширению познавательных интересов в области физической культурой и спортом;
- развивающая - позволяет обучающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы профессионального роста;
- коррекционная - помогает тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса.

**Принципы:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- содержание и организация аттестации специфике вида спорта и его дополнительной общеобразовательной программы;
- свобода выбора тренера совместно с обучающимися методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснование критериев оценки результатов.

Формы, порядок и условия проведения аттестации обучающихся определяется учебными планами и образовательными программами.

**Нормативы ОФП и СФП для групп на этапе начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта( не более 6.6 с)	Бег на 30 м со старта( не более 6.9 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Бег 1500 м без учета времени	Бег 1500 м без учета времени
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахомруками ( не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахомруками ( не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000м	Бег на 1000 м

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

- Бег 30 метров с высокого старта.



Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

- **Бег 500 метров**

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.

- **Челночный бег 3 x 10 метров.**

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжки в длину с места (см.) - выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- **Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см.**

Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

- **Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см).**

Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

### Нормативы ОФП и СФП для группы на учебно-тренировочном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук	Прыжок в высоту со взмахом

	(не менее 20 см)	рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Контрольно-переводные нормативы для групп НП-1.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x1 Ом (с)	11,2 и выше	10,8- 10,3 и выше	9,9 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	100 и ниже	11,5- 13,5	155 и выше
Выносливость	6-и минутный бег (м)	700 и ниже	750-900	1100 и выше
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1 и ниже	3-5	9 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися	1	2-3	4 и выше
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	6	8	10
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	10,0	8,2	6,3
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лете расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		
	Удар по мячу ногой с рук на	15	17	19

	дальность для вратарей (м)			
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	14	16	18

**Контрольно-переводные нормативы для групп НП-2.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4
Координационные	Челночный бег 3х1 Ом (с)	10,4 и выше	10,0- 9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	ПО	125- 145	165
Выносливость	6-и минутный бег (м)	750	800-950	1150
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	3-5	7,5
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	2-3	4 и выше
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	8	10	12
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	10,0	8,1	6,1
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лете расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		
	Удар по мячу			

	ногой с рук на дальность для вратарей (м)	17	19	20
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	18	20	22

**Контрольно-переводные нормативы для групп УТ-1.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	6,6	6,5-5,6	5,1
Координационные	Челночный бег 3х1 Ом (с)	9,9	9,5- 9,0	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места(см)	130	140-160	185
Выносливость	6-и минутный бег (м)	850	900-1050	1250
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	4-6	8,5
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	3-4	5
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	20	22	24
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,3	6,2	6,0
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	30	32	34
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	24	26	28

**Контрольно-переводные нормативы для групп УТ-2.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9
Координационные	Челночный бег 3х1 Ом (с)	9,7 и выше	9,0- 8,6	8,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200
Выносливость	6-и минутный бег (м)	900	1100-1200	1350 и выше
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2 и ниже	6-8	10 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	4-6	7
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	22	24	28
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2	6,1	6,0
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым		

		способом. Учитывается сумма попаданий.		
	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	34	36	38
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	28	30	32

### Контрольно-переводные нормативы для групп УТ-3.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	5,8	5,5-5,1	4,7
Координационные	Челночный бег 3х1 Ом (с)	9,0	8,7- 8,3	8,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180-195	210
Выносливость	6-и минутный бег (м)	1050	1200-1300	1450 и выше
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	3	7-9	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися	2	6-7	9
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	30	32	34
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,3	6,2	6,1
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами.		

		Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		
	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	38	40	42
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	30	32	34

**Контрольно-переводные нормативы для групп УТ-4.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	5,5	5,3-4,9	4,5
Координационные	Челночный бег 3x1 Ом (с)	8,6	8,4- 8,0	7,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	175	190-205	220
Выносливость	6-и минутный бег (м)	1100	1250-1350	1500 и выше
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	4	8-10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	3	7-8	10
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	36	38	40
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2	6,1	6,0
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и		

		коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		
	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	44	46	48
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	32	34	36

#### Контрольно-переводные нормативы для групп УТ-5.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	5,2 и выше	5,1-4,9	4,4 и ниже
Координационные	Челночный бег 3х1 Ом (с)	8,2 и выше	8,0- 7,6	7,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	195-210	230 и выше
Выносливость	6-и минутный бег (м)	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
Г ибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	5 и ниже	9-12	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4 и ниже	8-9	11 и выше
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	42	44	46
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	5,9	5,8
	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он		



		должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		
	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	50	52	54
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей	34	36	38

Для эффективного проведения тренировочного процесса для каждого этапа многолетней подготовки необходимо определенное количество тренировочных сборов, перечень которых показан в данной таблице.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Оптимальное число участников сбора		
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18		определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14		
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14		не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		в соответствии с правилами приема

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **Список литературы.**

#### **• Нормативные документы.**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

#### **• Методическая литература.**

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт, 2011 г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет)-204 с.; 3 этап (13-15 лет)-310 с.; 4 этап - 165 с.].
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, 1989
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863с.

#### **• Интернет ресурсы.**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ ЪЛр://минобрнауки.рф/