

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ НОВОЛЯЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного
образования Новояляинского муниципального округа «Спортивная школа»

(МКОУ ДО НМО «СШ»)

Принята на педагогическом свете
МКОУ ДО НМО «СШ»
Протокол №4 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №75 о/д от 28.08.2026г.
И.о. директора МКОУ ДО НМО «СШ»
О.А. Кузеванова



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «футбол»
для детей 7-18 лет

Срок реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 3 года

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 6 лет

На этапе совершенствовании спортивного мастерства – без ограничений

На этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель:
Нежинская Наталья Сергеевна,
Инструктор-методист

г. Новая Ляля
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	6
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	8
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	10
	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	11
	Работа по индивидуальным планам.	11
	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
	Годовой учебно-тренировочный план.	12
	Календарный план воспитательной работы	17
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
	Планы инструкторской и судейской практики	21
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	28
	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	28
	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	30
	План физкультурных мероприятия и спортивных мероприятий	37
IV.	Рабочая программа по виду спорта «футбол» каждому этапу спортивной подготовки	38
	Теоретическая подготовка	38
	Учебно-тематический план (теоретической подготовки)	38
	Примерный (рекомендуемый) годовой тренировочный план с учетом процентного соотношения.	41
	Примерный (допустимый) годовой тренировочный план с учетом процентного соотношения	46
	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	51
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»	87
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки	88
	Обеспечение спортивной экипировкой	90
	Кадровые условия реализации Программы	92
	Информационно-методические условия реализации Программы	93

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МКОУ ДО НМО «СШ» (далее Учреждение) по футболу, с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 года № 1008 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 17.02.2026 года № 110, а так же:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., доп., вступ. в силу с 23.05.2025 г.)

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. на 28.11.2025 г.)

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изм. на 30.05.2023 г.)

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 17.05.2023 г.);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изм. и доп. от 30.08.2024 г.)

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Основной целью программы: является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные (укрепление здоровья обучающихся)

- образовательные (формирование и развитие творческих и спортивных способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании)

- воспитательные; спортивные (выявление и поддержание детей, проявивших выдающиеся способности в спорт)

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB). Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в **футбол**. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

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

2.1. Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

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

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации Этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (мин. возраст)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. При комплектовании учебно – тренировочных групп в Учреждении учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской

Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол»;

- возможен перевод обучающегося из других организаций;
- максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10	12	16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно –тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные (мероприятия) сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и контроль;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно–тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану (индивидуальная подготовка или самоподготовка)

2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	До 60 суток		

2.7. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной программе виду спорта «футбол» спортивной подготовки по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	1	4	3	1	1
Основные	-	1	1	1	1
Матчи	-	5	25	30	32
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	1	2	2	2
Матчи	-	5	28	28	32

2.8. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса Учреждению составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.9. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32

2.10. *Годовой учебно-тренировочный план*

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

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем

тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.01 и заканчивается 31.12. (пп. 3.1 Приказа № 634)

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др (пп. 3.3 Приказа № 634)

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

2.11. Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», с учётом соотношения спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)**				
		14-28		12-24		6-12
1	Общая физическая подготовка	39	52	68	85	75
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	46	65	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	38	46	67
4.	Техническая подготовка	108	137	184	117	158
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	39	69	119
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	18	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	8	10	12	55	62
8..	Интегральная подготовка	75	102	121	169	225
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

2.12. Допустимый годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», с учётом соотношения спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)**				
		14-28		12-24		6-12
		1	Общая физическая подготовка	45	71	87
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	48	92	107
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	50	67	80
4	Техническая подготовка	162	180	218	158	168
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	30	58	90
6	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	24	16	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	50	60
8.	Интегральная. Индивидуальная подготовка (самоподготовка)	94	141	149	241	314
Общее количество часов в год		312	416	624	832	832

2.13. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года
------	-------------------------	--	----------------

		поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
--	--	---	--

2.	Здоровьесбережение		
----	---------------------------	--	--

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
------	---	---	----------------

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
------	------------------------	---	----------------

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	---	----------------

2.14. *План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.15. Инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ-2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4-5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

5	ССМ-2	-самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.
6	ССМ-3	выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

2.16. *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.*

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико- гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в

середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление Функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных Видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации),			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, Локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, Возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само-и гетерорегуляция
		Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции Кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ-теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Восстановление работоспособности, Профилактика Перенапряжений	Упражнения ОФП Восстановительной направленности	Восстановительная тренировка	
	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки	
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные Тренировки ежедневно	
	Сауна	1 раз в 3-5 дней	
Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция	

Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм	
	Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки	
	Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция	

III Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
	Контрольные тесты (нормативы)	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
	Переводные нормативы (тесты)	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

3.2. *Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.* **Контрольные нормативы** – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося. **Контрольно-переводные нормативы** – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,50
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,6	11,8
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количес тво попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
3.2	Челночный бег 5х6 м	с	Не более		Не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105
4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег 5х6 м	с	Не более		Не более	
			12,4	12,6	12,2	12,4
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«футбол»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	См	Не менее	
			30	27
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	Не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор»м (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			8	6
			29,40	32,60
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор»м (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			15	12
			26,00	26,80
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

3.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее- обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных мероприятиях начиная с третьего года для спортивных дисциплин «футбол», «мини-футбол» (далее «футбол» и «футзал»)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях, и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также периоды отдыха и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд», не реже одного раза в два года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

IV Рабочая программа по виду спорта «футбол»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Классификация видов обучения		
№	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам(шагам). Контроль тренера и самоконтроль футболиста. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Учебно-тематический план (теоретической подготовки)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Согласно годового учебно-тренировочного плана (ежемесячного тренировочного плана)	Согласно годового учебно-тренировочного плана (ежемесячного тренировочного плана)	
	История возникновения вида спорта и его развитие			Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма			Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств			Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения			Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	Согласно годового учебного-тренировочного плана (ежемесячного тренировочного плана)	Согласно годового учебного-тренировочного плана (ежемесячного тренировочного плана)	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры			Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта			Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования	Согласно годового учебного-тренировочного плана (ежемесячного тренировочного плана)	Согласно годового учебного-тренировочного плана (ежемесячного тренировочного плана)	спортивного мастерства:
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Занимаясь дзюдо, футболист совершенствуется в выполнении укрывания мяча корпусом, а также развивает свою ловкость и силу.

Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками. Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжелой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно- силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно- двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Много скоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, 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 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением 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 180°). 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): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

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).

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с

элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа

«волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

1. 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.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

2. 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°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.

Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3. **Упражнения для развития специальных физических качеств:**

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще- развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Общая и специальная физическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, 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 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением 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 180°). 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): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. 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).

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

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа

«волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

2. 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.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

3. 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°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч

руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Техническая подготовка для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного и спортивного совершенствования

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими

видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При решении задач технической подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии со следующими методическими положениями:

1. Технические приемы изучать и улучшать настолько возможно в тех условиях, в которых они используются в игре. С данной целью технические приемы следует изучать в движении, сочетая одни приемы с другими.
2. Обучение следует начинать с технических приемов, которые служат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом серединой подъема упрощает изучение всех иных ударов.
3. В процессе изучения технических приемов нужно акцентировать внимание на главных деталях движения. При выполнении ударов нужно уделять внимание положению опорной ноги.
4. Начинать изучение нужно с разъяснения, показа и выполнения приема в общем. В случае, если не получается сделать прием в общем, следует осваивать его по частям.
5. При обучении технике следует использовать способ многократного повторения, применяя круговую тренировку.

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 или двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, 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 подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; 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 одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, 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 окрестным, 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 катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Техника игры

Под техникой футбола подразумевается совокупность особых приемов, применяемых в игре во всевозможных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Удачная деятельность футболиста невообразима без овладения особыми техническими приемами, с помощью которых организуется игра. Безупречная техника содействует достижению победы, делает игру увлекательной, превращает ее в хорошее зрелище.

Основными элементами техники футбола являются: передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки, ведение мяча, финты, вбрасывание, отбор мяча.

Умение выполнять все приемы точно и непринужденно характеризует технический

профессионализм футболиста. Также важно умение абсолютно точно владеть мячом при передвижении и непосредственном противодействии соперника.

Техника современного футбола претерпела существенные перемены. Ее основные отличия заключаются в простоте, наибольшей рациональности и совершенстве выполнения.

Технику игры в футбол делят на общую, которой обязаны обладать все игроки, вне зависимости от занимаемого места в команде, и специальную, которую игрок использует с учетом его обязанностей в игре. Так, к примеру, исполнение технических способов центральным защитником имеет своеобразные отличительные черты в сравнении с исполнением приемов, применяемых нападающими. Имеется отличие в технике исполнения действий в нападении и защите.

Любой футболист обязан владеть наибольшим количеством приемов и уметь подходяще использовать их в игре. Отдельными приемами, более важными для исполнения игровых функций, футболист обязан владеть в совершенстве. Тактические задачи нападения и обороны находят решение при помощи все возможных технических приемов.

1.1. Классификация футбольной техники

Движения в футболе довольно трудные, их сложно систематизировать, поскольку отдельные движения, составляющие техники, складываются в сложный процесс игры. Изолированно они наблюдаются изредка.

Техника футбола разделяется на 2 главных раздела: техника передвижений (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).

К движениям без мяча относятся:

- 1) Бег (в том числе и с переменной направленности), считается главным средством передвижений в футболе. Применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.
- 2) Прыжки, применяются при выполнении неких приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и неких финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют 2 способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
- 3) Повороты, при их помощи футболисты с малой потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте традиционно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Применяют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.
- 4) Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Используются 2 приема остановки: прыжком и выпадом.

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) Удар ногой, выполняется следующими главными методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных

направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.

2) Прием (остановки) мяча, служит средством приема и овладения мячом. Задача остановки — погасить скорость катящегося либо летящего мяча для осуществления последующих подходящих действий. Остановки производятся ногой, туловищем и головой.

3) Удар головой, применяется в ходе игры, как при заключительных ударах, так и для передач мяча партнеру.

4) Ведение мяча, при помощи ведения исполняются различные перемещения игроков на поле. При всем этом мяч находится под их постоянным контролем.

5) Обманные движения (финты), к ним относится категория приемов техники футбола, исполняемых в конкретном единоборстве с соперником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для последующего ведения игры.

6) Отбор мяча, осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником либо в период ведения.

7) Вбрасывание мяча, в футболе это единственный технический прием, исполняемый полевым игроком руками.

8) Техника вратаря, к ней относятся ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

1.2. Техника передвижения

Основу футбола составляют стойки и перемещения (бег, прыжки, повороты, остановки). За игру футболист владеет мячом около трех минут, остальное время играет без мяча. Отмечая значимость техники игры без мяча, было бы ошибочно недооценивать ее значение. Высочайший уровень и ее правильное использование повышают класс спортсмена. Имея в виду постоянное развитие футбола, невозможно упускать из виду явления, кажущиеся иногда незначительными. Вследствие этого необходимо более подробно остановиться на движениях без мяча. На занятиях надо обращать внимание на правильные движения без мяча.

Вместе с тем неправильно, ссылаясь на отдельные примеры, пробовать довести технику бега и прыжка футболиста до значения их выполнения легкоатлетами: это рвение может привести как раз к противоположному итогу. Особо не стоит требовать этого от опытных игроков с уже сформировавшейся техникой бега и прыжков.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, являющейся совокупным подразделом для полевого игрока и вратаря. Техника передвижения содержит следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег считается главным средством передвижений в футболе. В футболе применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Бег спиной вперед применяется в основном защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании конкурента. Ему свойственны короткие, но частые шаги и небольшая фаза полета. Скорость этого бега растет за счет повышения частоты шагов, что сильно связано с интенсивным движением ноги назад.

Бег скрестным шагом используется для изменения направления движения, при

рывках с места вправо либо влево, после поворотов. Он считается специфичным средством передвижения и используется преимущественно в сочетании с иными видами бега. Данный бег характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета довольно маленькая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически подходящее положение (к примеру, при закрывании игрока). Его используют как подготовительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют разные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом производится на немного согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг считается приставным.

Прыжки применяются при выполнении некоторых приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам характерны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка. Линия движения и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну либо две ноги.

При прыжке толчком двумя ногами с места игрок стремительно подседает перед отталкиванием. Интенсивное выпрямление ног сопровождается перенесением центра тяжести в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в заключительном шаге делается стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней стремительно приставляется вторая нога.

Остановки считаются эффективным средством изменения направления движений. Используются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком делают низкий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для стойкости немного сгибается. Нередко приземление случается на две ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет заключительного бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку со следующим перекатом на ступню.

Повороты. С помощью поворотов футболисты с малой утратой скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят, кроме того, составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

1.3. Техника владения мячом

В технических действиях с мячом выделяют следующие виды приемов: обманные движения, остановки, удары, ведение, отбор мяча и действия, выполняемые с помощью рук, такие как вбрасывание мяча.

Характеристика ударов по мячу.

Одним из основных средств ведения игры являются удары. Они выполняются ногой, головой либо разными способами, имеющими свои разновидности.

Удары ногой.

Удары ногой по мячу составляют основу техники игры в футбол, совершенное владение этими приемами игры является обязательным. При помощи ударов ногой игроки выполняют передачу мяча партнеру, атакуют ворота, выполняют ведение мяча, штрафные удары, свободные и угловые. Удары по мячу можно разделить по способам их выполнения: внутренней и внешней частью подъема, серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком. Также существуют удары, которые применяются гораздо реже: внешней стороной стопы, бедром, подошвой, пяткой.

Перечисленные выше способы ударов выполняются по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от игровой поверхности мячу.

Выполняя удары, следует помнить основное правило: перед ударом вес тела переносится на опорную ногу. Для выполнения сильного удара футболисту необходимо обеспечить максимальную амплитуду движения ноги. В том случае, если игрок ограничен во времени, удар выполняется с коротким замахом.

В момент удара происходит взаимодействие всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) и поворот таза, что позволяет использовать в выполнении удара не только стопу, но и вес спортсмена. Опорная нога ставится на пятку, при этом она немного согнута в коленном суставе и по мере движения бьющей ноги сгибается, вес тела переносится на всю стопу, после чего в тот момент, когда происходит отрыва мяча от стопы, поднимается на носок.

Маховая нога и туловище после выполнения удара не должны резко останавливаться, а наоборот, продолжать движение вперед.

Удар внутренней частью подъема

При ударах по воротам с близкого расстояния, коротких и средних передачах обычно применяется удар внутренней стороной стопы. Для выполняющего ударное движение примерно на одной линии должны находиться место, с которого начинается разбег, мяч и цель. Удар по мячу выполняется за счет сгибания бедра и поворота ноги снаружи, стопа находится под углом 90 градусов по отношению к направлению полета мяча. Выполняется удар средней частью внутренней поверхности стопы.

Удары внешней и средней частью подъема схожи по своей двигательной структуре. Их отличия в ударном движении, при выполнении которого внутрь поворачиваются стопа и голень бьющей ноги. Удар внешней частью подъема часто применяется при выполнении передач и крученых ударов по воротам.

Удары головой.

Применяются удары головой в тех случаях, когда мяч находится высоко и выполнить удар по нему ногой невозможно. Они используются для ударов по воротам соперника, защиты ворот, при передачах мяча партнеру. Этот способ ударов может выполняться в прыжке и без прыжка, лбом и боковой частью головы.

При ударе по мячу лбом ноги ставятся в положение шага и сгибаются в коленных

суставах. Корпус вместе с головой отводится назад и составляет одну линию, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. Удар выполняется одновременно с резким разгибанием сзади стоящей ноги и движением туловища вперед. Для усиления удара в завершающей фазе выполняется резкое движение головой.

Удар лбом

Удар боковой частью головы выполняется за счет разгибания ног и распрямления туловища навстречу мячу. При выполнении удара по мячу, подлетающему с правой стороны, туловище вместе с головой отводится влево, вес тела при этом переносится на согнутую левую ногу. Удар выполняется за счет быстрого разгибания левой ноги, движения туловища навстречу мячу и резкого движения боковой частью головы. Вес тела в момент удара переносится на правую ногу. Положение при ударе по мячу, летящему слева, соответственно, меняется. Удар лбом может выполняться и в горизонтальном падении в том случае, когда мяч летит невысоко над полем.

В футболе кроме перечисленных ударов применяются переводы, откидки мяча головой, ногами и грудью.

Остановка мяча.

Остановки мяча бывают полными и неполными. В футболе чаще всего используются неполные остановки, при выполнении которых мяч, отскакивая от игрока, изменяя направление полета, все-таки остается под его контролем. Остановить мяч можно ногами, корпусом, головой.

Во время выполнения остановки мяча делается уступающее движение по отношению к мячу, чтобы он, замедлив движение, остановился или откатился немного вперед. Остановка ногой выполняется внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, серединой подъема, голенью, бедром и носком.

Остановка мяча подошвой. Остановки мяча, катящегося по игровой поверхности поля, подошвой выполняется согнутой ногой (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Корпус в момент остановки слегка наклоняется над мячом (рис. 18).

Для остановки опускающегося мяча необходимо рассчитать место его приземления и выставить вперед ногу, согнув ее в колене. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля он накрывается подошвой.

Остановка мяча подъемом осуществляется следующим образом. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом опускается.

Остановка мяча бедром осуществляется за счет использования всей его поверхности и амортизирующего движения. Бедро выводится вперед под углом 90 градусов к подлетающему мячу. После того как мяч коснется средней части бедра, выполняется движение вниз и назад.

Остановка мяча голенью. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля игрок сгибает ноги в коленях, встав на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голень и останавливается перед игроком.

Остановка мяча грудью выполняется за счет амортизирующего и уступающего движения. При касании мяча туловище отклоняется немного назад, а руки и плечи

перемещаются вперед

Остановка мяча головой выполняется чаще всего лбом и с помощью уступающего движения. Для того чтобы выполнить остановку, необходимо сделать движение навстречу мячу, стоя на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения с мячом ноги сгибаются, а корпус и голова отводятся назад. Мяч, при соприкосновении со лбом, опускается вниз перед игроком.

Остановка мяча головой — наиболее сложная по технике выполнения, и ей пользуются только в тех случаях, когда мяч нельзя остановить иначе.

Ведение мяча без преодоления препятствий по прямой выполняется несильными последовательными ударами внешней и внутренней частью подъема. Во время ведения необходимо выполнять удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, это позволяет игроку лучше контролировать мяч.

Обманные движения (финты).

Когда появляются трудности в борьбе с противником, используют финты, которые выполняются туловищем, ногами, головой и взглядом. Обманные движения состоят в том, что игрок делает только часть движений, составляющих этот прием, вызывая тем самым противника на определенный ответ, и после того, как соперник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

Финт уходом основан на принципе быстрого изменения направления движения, может выполняться различными способами. Обманные движения выполняются зачастую на полусогнутых ногах, что обеспечивает быстроту изменения движения.

Отбор мяча.

Для успешного отбора мяча необходимы спокойствие и хороший расчет. Очень часто отбор осуществляется в виде перехвата мяча, направленного к противнику. В тех случаях, когда мяч не удалось перехватить, надо атаковать и всячески пытаться отобрать мяч в момент приема, т.е. тогда, когда соперник не контролирует мяч полностью. Если не получилось завладеть мячом и атаковать соперника в момент приема мяча, надо занять удобную позицию перед соперником и дожидаться действий с его стороны, сконцентрировав внимание на мяче. Мяч нужно отбирать напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с противником не получить травмы.

Отбор мяча в подкате. Если в процессе игры нападающему удалось обыграть атакующего его защитника, то последний должен развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката (рис. 29).

Вбрасывание мяча.

Мяч, вышедший в процессе игры за пределы поля через боковую линию, должен вбрасываться руками. В момент вбрасывания игроку необходимо занять исходное положение, в котором одна нога находится впереди, другая сзади, перенести вес тела на сзади стоящую ногу; удерживая мяч двумя руками отвести их за голову. В момент замаха обе ноги должны быть согнуты в коленях, стоящая сзади нога поставлена на носок. Мяч необходимо взять таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались. Бросок выполняется за счет разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища

и движения рук. Вбрасывание может выполняться из стойки ноги в стороны, а также с разбега.

Техника владения мячом вратаря.

Ловля мяча в игре вратарем занимает одно из главных и важных мест в процессе игры. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, ловлю полу высоких и высоких мячей. Эти виды ловли можно выполнять без падения, в падении, в броске и в прыжке.

При ловле низких мячей, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, получает его в положении неглубокого выпада либо стоя на прямых, практически сомкнутых ногах. В тот момент, когда мяч оказывается около вратаря, он выполняет наклон вперед, поднимает мяч руками снизу и уверенной хваткой прижимает к груди. Ладони в момент ловли мяча отводятся вперед, пальцы немного разводятся в стороны.

В том случае, если вратарь не успевает подбежать к мячу, проходящему в стороне от него поверху или понизу, он выполняет ловлю мяча в падении. Вратарь выполняет падение за счет энергичного отталкивания ногами, во время которого руки необходимо поднять вверх, ладони повернуть к мячу. Также необходимо обратить внимание на то, что в тот момент, когда происходит соприкосновение мяча с ладонями, вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и одновременно сгибает ноги, для того чтобы как можно быстрее встать для выполнения последующих действий. Как правило, падение надо выполнять на бок и ловить мяч двумя руками. Ловля полу высоких мячей. Для того чтобы поймать мяч, который летит на уровне пояса или немного выше, вратарь сгибает корпус и вытягивает вперед руки, согнутые в локтях. В момент соприкосновения рук с мячом вратарь прижимает его к корпусу. Этот способ считается самым простым и надежным при ловле мяча. Мяч, летящий немного выше груди, вратарь ловит ладонями рук, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. После того как мяч касается рук, он прижимается к груди. Мяч, который летит в стороне от вратаря, ловится выставленными в сторону руками, ладони в этот момент повернуты в направлении мяча. В момент, когда мяч касается ладоней, его прижимают к корпусу.

Ловля высоких мячей. Вратарю очень часто доводится ловить мяч, летящий выше головы. В этом случае он выполняет ловлю мяча в прыжке, без прыжка, в броске. Если прыжок выполняется с места, вратарь выполняет отталкивание обеими ногами, одновременно поднимая руки вверх и сосредоточив внимание на мяче. Руки выставлены ладонями вперед, пальцы слегка отведены в стороны, это создает достаточно большую площадь для приема мяча. Руки сгибаются и прижимают мяч к корпусу. Мячи, которые летят далеко в стороне от вратаря, ловят в прыжке в сторону вверх. Для того чтобы поймать такой мяч, вратарю надо оттолкнуться в сторону мяча.

Отбивание мяча. Очень часто может быть единственным возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади.

Во всех тех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками практически не предоставляется возможным, надо отбивать его кулаком. Во время выполнения этого

приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад-вверх, а затем быстрым движением вперед наносит удар по мячу, летящему навстречу. Вратарь должен всегда находиться лицом к мячу и постоянно визуальное его контролировать.

При отбивании мяча двумя кулаками руки должны быть согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены тыльной частью и повернуты наружу. Удар обоими кулаками выполняется за счет резкого выпрямления рук. Также вратарь может отбивать мяч одной ли двумя ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий в сторону от него. Выбивание выполняется в броске или прыжке. Отбивать мяч вратарю лучше туда, откуда не последует повторный удар, к примеру, перевести его через перекладину или за боковую стойку.

Броски мяча.

Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском. Пользуются вратари данным способом для того, чтобы быстрее и более точно выполнить передачу мяча партнеру. Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или сбоку.

Одним из способов, позволяющих вернуть мяч достаточно точно и по различной траектории своей команде, является бросок мяча сверху.

Бросок сбоку отличается большой дальностью, но при этом он менее точен, выполняется за счет очень быстрого разгибания ноги и поворота туловища, завершается резким движением прямой руки через сторону вперед (рис. 38).

Выбивание мяча.

Вратарь должен уметь выполнять удар по мячу, как правой, так и левой ногой на большое расстояние и максимально точно. При выбивании мяча от ворот выполняют удар внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока. Этим ударом можно послать мяч на достаточно большое расстояние.

Тактика игры

В современной тактике футбола основным принципом является постоянное перемещение игроков, для того чтобы создать наилучшие условия взятия ворот. Характеризуется игра высокой активностью, коллективностью действий, инициативностью игроков и команд в целом. Индивидуальными и групповыми действиями игроков, правильным использованием тактических средств с учетом задач, возникающих в ходе игры, решаются тактические задачи в игре. Индивидуальные действия игрока основываются на выборе, оценке обстановки и применении различных приемов игры. К индивидуальным тактическим действиям относятся: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча. Групповые тактические действия игроков выполняются при помощи согласованных действий двух и более игроков. В процессе игры происходит постоянная смена атакующих и защитных действий.

Тактика игры в нападении

В нападении основной задачей команды считается создание условий, позволяющих окончить атаку взятием ворот соперника. Для решения данной задачи используются индивидуальные групповые и командные действия.

Индивидуальные действия в нападении.

Атакуя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать правильную позицию. Для этого нужно:

- вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции;
- обыграть одного или двух противников;
- предугадать возможности развития игровой ситуации.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов.

Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые действия в нападении.

Индивидуальными действиями сложно преодолеть организованную оборону соперника. С этой целью используются согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, применяют различные тактические комбинации.

Передачи в команде применяются для удержания мяча, быстрого продвижения к воротам соперника, для перевода мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

Способы передачи мяча разнообразны. Выбор того или иного способа зависит от складывающейся в игре обстановки. Передачи бывают короткими, средними, длинными, продольными, поперечными и диагональными.

Продольные и диагональные передачи используются для быстрого продвижения к воротам соперника и его обыгрывания. Наименее эффективными для развития атакующих действий считаются передачи поперек поля. Передавать мяч возможно низко либо высоко. Низкая передача результативней высокой, потому что, во-первых, переданный этим способом мяч партнеру не обязательно останавливать, во-вторых, такой мяч проще принять на бегу и, в-третьих, низко летящий либо катящийся мяч достигает цели быстрее, нежели высокий.

Высокие передачи традиционно используются при необходимости передать мяч на дальнее расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить соперник. В игре передачи выполняются на игрока или на свободное место.

Когда игрок, принимающий мяч, закрыт, нужно передавать мяч на свободное место партнеру с таковым расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше, нежели соперник. Лидирующими среди эффективных тактических средств атаки считаются передачи в одно касание. Но в игре обстановка складывается время от времени так, что не стоит передавать мяч сразу после того, как он получен.

В более сложных комбинациях выполняются передачи мяча со сменой мест, они применяются в тех случаях, когда противник перекрывает партнера. В игре часто используется передача треугольником без смены и со сменой мест.

Командные действия в нападении.

В современном футболе командные действия в нападении характеризуются расширением зон действий и круга обязанностей нападающих. Современная тактика атаки основана на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвиганием игрока в зону предполагаемой передачи.

Средствами усиления атаки являются:

- перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;
- выход одного из нападающих к свободному центральному защитнику с последующим уводом его на фланги;
- максимальное использование всего поля за счет разнообразных передач мяча.

Тактика игры в защите

При выполнении защитных действий основными задачами считаются лишение противника возможности в развитии атаки и предотвращение четкого удара по воротам.

В обороне огромное значение имеет своевременная, верная и четкая страховка игроков команды. Перед защитниками стоит задача: нарушая тактические планы соперника, оборонять собственные ворота, а при овладении мячом организовать атаку своей команды. В этой связи у игроков защиты должны быть высоко развиты физические качества, они обязаны в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов, уметь, верно, закрывать соперника и отбирать мяч.

Индивидуальные действия в защите.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относятся передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча. Выбор места будет верным, если он позволит защитнику принять участие в борьбе за мяч именно тогда, когда противник еще не принял его.

От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности в действиях и активности зависит успех действий защитника.

Групповые действия в защите.

Успешно выполнять функции защиты лишь посредством индивидуальных действий нереально. Основными в организации обороны считаются групповые действия защитников. В большинстве команд используется комбинированный метод обороны, в основе которого лежит принцип сочетания персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите.

Расстановка игроков и действия команды в защите организуются с учетом конкретной тактической схемы. В современном футболе используются различные принципы организации оборонительных действий, в том числе зонная защита,

персональная и смешанная оборона.

В основе персональной защиты лежит принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Ее достоинством возможно считать высокую индивидуальную ответственность и постоянное давление на соперника.

Персональная защита в современном футболе очень широко применяется против сильных игроков нападения противника.

Смысл зонной защиты заключается в том, что вся половина поля разделяется на конкретные зоны, любую из которых опекает защитник либо полузащитник. При такой организации обороны все внимание концентрируется не на конкретном игроке, а на мяче. Это позволяет защитникам лучше осуществлять взаимодействие и создавать численное превосходство на основном направлении атаки противника, гарантирует наиболее крепкую защиту и упрощает переход от защиты к атаке. Слабой стороной защиты по зонному принципу считается возможность создания численного превосходства противника на отдельных участках поля.

Сущность смешанной защиты заключается в использовании принципов персональной и зонной защиты.

Применяется несколько вариантов смешанной защиты:

- три защитника персонально опекают трех нападающих, четвертый играет в зоне сзади своих партнеров, обеспечивая их подстраховку;
- два центральных защитника действуют в отведенных для них зонах, а два крайних защитника осуществляют персональную опеку крайних нападающих противника;
- игроки с зонного принципа переключаются на плотную персональную опеку;
- защитники и полузащитники держат персонально ближайших к мячу игроков, а игроки противоположного фланга охраняют соответствующие зоны.

Смешанная защита более прочна, и для ее преодоления требуется безупречная тактика нападения

Обучение ударам ногой по мячу.

Обучение технике выполнения ударов по мячу выполняется в следующей очередности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней и потом наружной частью подъема, удар носком. Сразу с изучением ударов осваиваются и остановки мяча. Сначала занимающиеся выполняют удар в парах, сочетая его с остановкой подошвой.

По мере освоения удара по мячу после его остановки приступают к изучению удара по передвигающемуся навстречу мячу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара во время движения самих занимающихся. После ударов с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу переходят к изучению ударов по летящему мячу.

Примерные упражнения:

1. Удары мячом в стену (стоя на небольшом от нее расстоянии) определенным способом: правой, левой ногой, с остановкой и без остановки.
2. Удары по мячу в парах. Первый игрок посылает мяч понизу, второй возвращает его поверху (с остановкой и без остановки).

3. Удары по мячу в тройках.
4. Удары по мячу в цель, изображенную на стене. Игроки стоят на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Отскочивший от стены мяч можно остановить или выполнить удар по нему без остановки.
5. Удар по летящему мячу. Первый игрок находится в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, который набрасывает второй игрок. Удары по воротам выполняются с разных точек. В более упрощенном варианте разрешается остановка мяча.

Обучение ударам по мячу головой.

Сначала нужно освоить удар лбом, а потом удар боковой частью головы. Удары выполняются по подброшенному партнером мячу. По мере их овладения нужно переходить к изучению удара в прыжке, а потом — ударов, выполняемых с сопротивлением соперника.

При изучении удара нужно обратить внимание занимающихся на верное положение тела и головы, на согласованность движений ног, тела и завершающее движение головой.

Упражнения с теннисным мячом можно включать для развития более тонкой координации движений и точности удара в процессе занятия.

Примерные упражнения:

1. Удар головой по подвешенному мячу в прыжке и без прыжка.
2. Удар головой по мячу, стоя у стены.
3. Удары головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние друг от друга.
4. Игроки располагаются по кругу, в центре находится пасующий, который ударом головы поочередно направляет мяч всем игрокам
1. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются по краям от ворот, остальные стоят в две колонны. Игроки, стоящие у ворот, набрасывают мяч, а игроки, стоящие в колоннах, поочередно головой выполняют удары по воротам.

Обучение ведению и отбору мяча.

Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой. Скорость бега при всем этом должна равномерно возрастать. После этого можно переходить к обучению ведению мяча змейкой и с обводкой стоек.

Следующий этап — ведение мяча при сопротивлении соперника. Сначала соперник позволяет обводить себя, потом наиболее активно стремится отобрать мяч. Совершенствуется ведение в игровых упражнениях и двухсторонней игре.

Примерные упражнения:

1. Поочередное ведение мяча по прямой до конуса и обратно.
2. Ведение с передачей мяча после поворота.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча между стоек.
5. Произвольное ведение мяча в группах на ограниченной площадке.

Совершенствование ведения мяча с обводкой соперника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «два против трех», «три против четырех», «четыре против

пяти» с различными заданиями.

При изучении и совершенствовании техники защиты надо воспитывать умение отбирать мяч без нарушения правил.

Примерные упражнения:

1. Двигаясь лицом к воротам, отбить мяч, летящий справа или слева, в обозначенную зону.
2. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.
3. Двигаясь вдоль ворот, отбить мяч, летящий в ворота.
4. Выбить мяч подкатом.
5. Нападающий ведет мяч, защитник встречает его, пытается отобрать мяч.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол". Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол" по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже всероссийского уровня.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно- спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера преподавателя	2
9	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (5х2м)	штук	на футбольное поле	4
12	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (3х2м)	штук	на футбольное поле	4
13	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (2х1м или 1х1м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера - преподавателя	1

Для спортивной дисциплины «футзал»				
18	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера - преподавателя	1
19	Мяч для футзала	штук	на тренера - преподавателя	14

6.3 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
количество									
Для спортивных дисциплин «футбол»,									
1	Мяч футбольный (размер№3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер №4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-
3	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

6.4 Обеспечение спортивной экипировкой

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная	штук	на обучающегося	1

6.5 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

[illegible]

6.6. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками. для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.6.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203) профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

6.6.2. Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей организации.

6.6.3 Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

Перечень информационного обеспечения; Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол Приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1230.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
12. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
15. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
17. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
18. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
19. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
20. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. - 272 с. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
22. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
23. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
24. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
25. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004

**Перечень Интернет-ресурсов,
необходимых для использования в работе лицами,
осуществляющими спортивную подготовку, и при
прохождении спортивной
подготовки лицами, проходящими спортивную
подготовку.**

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.mts.ru/
4. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)