

Департамент физической культуры и спорта  
администрации муниципального образования город Краснодар  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
(МБУ ДО СП №7 МОГК)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25 декабря 2023 года  
Протокол № 7



Утверждено  
Директор МБУ ДО СП № 7 МОГК  
А.Б.Овсепян  
от «29» декабря 2023 г.

### **Программа физической подготовки (по виду спорта «футбол»)**

в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по выполнению  
муниципальной работы «Организация и проведение  
спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта  
среди различных групп населения»

Срок реализации Программы: 3 года

г. Краснодар  
2023 г.

### **Оглавление**

Пояснительная записка .....	3
Раздел 1. Нормативная часть .....	7
1.1. Специфика организации физической подготовки средствами футбола, в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по выполнению муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» .....	7
1.2. План физической подготовки .....	23
Раздел 2. Методическая часть .....	25
2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия) .....	25
2.2. Общая физическая подготовка .....	25
2.3. Развитие физических качеств .....	26
2.4. Футбол как избранный вид спорта .....	27
2.5. Подвижные игры .....	29
2.6. Контрольные испытания .....	30
2.7. Проведение мастер - классов с ведущими футболистами Краснодарского края .....	30
2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях .....	31
2.9. Средства и методы обучения футболу .....	31
Раздел 3. Система контроля и зачетные требования .....	44
Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию .....	45
Раздел 5. Заключение .....	49
Раздел 6. Перечень информационного обеспечения .....	49

### Пояснительная записка

Программа физической подготовки (по виду спорта «футбол») (далее – Программа) предназначена для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Предназначена для организации спортивно-оздоровительной деятельности по физической подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к физической подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»».

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Красноярск (далее – Учреждение) с учетом методических рекомендаций по выполнению муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденной приказом Департамента по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город Красноярск от 30 августа 2023 года № 435, а также других нормативных правовых актов.

**Цели реализации Программы:** физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения физической подготовки, совершенствование спортивного мастерства занимающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения занимающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих уровней групп физической подготовки:

- 1) группы физической подготовки стартового уровня (далее – ГФПСУ);
- 2) группы физической подготовки базового уровня (далее – ГФПБУ).

Программный материал физической подготовки занимающихся начиная со стартового уровня до базового уровня предполагает решение следующих задач:

1. В группе физической подготовки стартового уровня:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», начиная с третьего года;

- укрепление здоровья.

2. В группе физической подготовки базового уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

### Задачи реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного физического самосовершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения физической подготовки по виду спорта «футбол»;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни;

- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры, это:

- спортивно-оздоровительная направленность занятий;

- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);

- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений (более простым);
- ответственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- систематичность проведения занятий.

#### **Направления реализации Программы:**

1. Образовательное направление:
  - формирование теоретических и практических основ освоения вида спорта «футбол»;
  - ознакомление с терминологическим языком игры в футбол.
2. Воспитательное направление:
  - воспитательная работа, направлена на более разностороннее развитие личности;
  - воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
  - формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;
  - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
3. Оздоровительно-гигиеническое направление:
  - оказание положительного влияния на нервную систему;
  - активизация обмена веществ;
  - улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
4. Психосоциальное направление:
  - снятие психологической напряженности, создание оптимистического настроения, воспитания морально-этических и волевых качеств;
  - формирование и совершенствование спортивного характера;
  - обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на физкультурных мероприятиях.
5. Спортивное направление:
  - развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость);
  - разностороннее физическое развитие;
  - овладение техникой игры в футбол;
  - участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **Характеристика вида спорта:**

Футбол – олимпийский вид спорта, предусматривает противостояние двух спортивных команд, играющих специальным мячом на разменной площадке стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных). Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в группах физической подготовки, систему контроля и зачетные требования, требования к материальной базе и инфраструктуре, заочное и перечень информационного обеспечения.

## Раздел 1. Нормативная часть

### 1.1. Специфика организации физической подготовки средствами футбола, в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по выполнению мунципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.1.1. *Срок реализации Программы:* 2 календарных года (с 1 января по 31 декабря текущего года).

Требования к срокам реализации групп физической подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих физическую подготовку в группах физической подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

#### Сроки реализации групп физической подготовки и возрастные границы лиц, проходящих физическую подготовку, количество лиц, проходящих физическую подготовку в группах физической подготовки

Группы физической подготовки	Год обучения групп физической подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих физической подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Группы физической подготовки стартового уровня (ГФПСУ)	3	7	14	28
Группы физической подготовки базового уровня (ГФПБУ)	5	10	12	24

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе занимающегося из группы в группу физической подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании тренировочных групп.

Для зачисления в группу физической подготовки лица, желающее пройти физическую подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления в соответствующую группу физической подготовки.

При комплектовании тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и группам физической подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста занимающегося;
- наличия у занимающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «футбол».

- 2) возможен перевод занимающегося из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость тренировочных групп в группах физической подготовки указана в таблице № 1 и определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не превышает двукратного количества занимающихся.

#### 1.1.2. Объем Программы.

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Норматив уровня физической подготовки	Группы и года физической подготовки		До трех лет	Свыше трех лет
	Группы физической подготовки стартового уровня	Группы физической подготовки базового уровня		
Количество часов в неделю	До 4,5	Свыше 6	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп физической подготовки базового уровня, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного года физической подготовки.

### 1.1.3. Виды (формы) занятий, применяющиеся при реализации Программы

Тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (соревнования);
- спортивные соревнования.

#### Тренировочные занятия

Обучение занимающихся по Программе осуществляется на русском языке. Тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января.

При составлении расписания тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей занимающихся, одновременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут) и не должна превышать:

- в группах физической подготовки стартового уровня – двух часов;
- в группах физической подготовки базового уровня – трех часов;

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

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

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе тренировочные группы для проведения тренировочных занятий в связи с выездом тренера на спортивные соревнования, тренировочные мероприятия (соревнования), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки занимающихся двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;
- не превышения одновременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Тренировочные мероприятия

Тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Тренировочные мероприятия (соревнования) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки занимающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий (соревнований).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды тренировочных мероприятий и предельная продолжительность тренировочных мероприятий по годам физической подготовки представлены в Таблице № 3.

**Тренировочные мероприятия**

Таблица № 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по годам физической подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения тренировочных мероприятий и обратно)	
		Группы физической подготовки стартового уровня (ГФНСУ)	Группы физической подготовки базового уровня (ГФБРУ)
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Тренировочные мероприятия о подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Тренировочные мероприятия в календарный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав занимающихся для участия в тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия занимающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

**Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, занимающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «Футбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет занимающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды соревнований и матчей	Года физической подготовки		Свыше трех лет
	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	1
Основные	-	1	1
Матчи	-	5	30

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным занимающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих физическую подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;

- основных.

Контрольные соревнования – в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования – цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней физической подготовки.

Занимающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### Годовой тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам физической подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой тренировочный план определяет объем тренировочной нагрузки по видам физической подготовки и иным мероприятиям, распределяет тренировочное время, отводимое на их освоение по годам физической подготовки и по годам обучения.

В тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Учреждения.

Индивидуальный план физической подготовки (самостоятельная подготовка) для занимающихся разрабатывает самостоятельно тренер для каждого года физической подготовки.

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы физической подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия (сорев), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также мелико-восстановительные и другие мероприятия.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов физической подготовки и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса на этапах физической подготовки.

Соотношение видов физической подготовки в структуре тренировочного процесса в группах физической подготовки представлено в Таблице № 5.

Таблица № 5

## Соотношение видов физической подготовки и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса в группах физической подготовки

№ п/п	Виды физической подготовки и иные мероприятия	Гола физической подготовки			
		Группы физической подготовки стартового уровня (ТФНСУ)	Группы физической подготовки базового уровня (ТФПБУ)	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

## 1.1.4. Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение:

Сроки проведения приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

Зачисление спортсменов осуществляется на основании сдачи приемных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Количество бюджетных мест и формирование сплоченного состава спортсменов, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется исходя из количества бюджетных мест, утвержденных муниципальным заданием Учреждения на текущий год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы занимающихся, по годам физической подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий год или уровень физической подготовки по виду спорта.

Контрольные нормативы – это итоговая аттестация занимающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности занимающихся, по видам физической подготовки на каждом году физической подготовки с учетом уровня спортивной квалификации занимающегося.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представляются в Таблицах № 6, 7.



Таблица № 6  
**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы физической подготовки стартового уровня (ТФПСУ) по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения		
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	-	9,3	не более 10,3	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	2,35	2,50	2,3	2,4
				не более	-	6,0	не более 6,5
1.3.	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	100	90	120	не менее 110
				не менее	-	-	-
2. Нормативы технической подготовки							
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	-	-	3,0	не более 3,2
				не более	не более	не более	не более 8,8
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	-	-	8,6	не более
				не более	-	11,6	не более 11,8
2.3.	Ведение мяча 3x10 м спортивной подготовки)	с	-	-	-	11,6	не менее 11,8
				не менее	-	не менее	не менее 4
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	-	-	5	не менее 4
				не менее	-	не менее	не менее 4

Таблица № 7  
**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы физической подготовки базового уровня (ТФПСУ) по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 10 м с высокого старта	с	2,20	не более 2,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,70	не более 9,0
			не более	не более 5,6
1.3.	Бег на 30 м	с	5,40	не менее 5,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	не менее 140
			не менее	не менее 27
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	2,60	не более 2,8
			не более	не более 8,0
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,80	не более 8,0
			не более	не более 10,3
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	10,00	не менее 10,3
			не менее	не менее 4
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	не менее 4
			не менее	не менее 4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	не менее 4
			не менее	не менее 4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	8	не менее 6
			не менее	не менее 6
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»	

**Методические рекомендации по организации проведения  
контрольно-переводных нормативов**

**1. Челночный бег 3х10 м**

Оборудование: секундомер, 2 конуса.

Комментарии к проведению: По команде обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться конуса, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров и преодолеть последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

**2. Бег 10 м с высокого старта**

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Учет времени бега секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается результат, с указанием десятых долей секунды.

**3. Бег на 30 м**

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Учет времени бега секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

**4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

**5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами**

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстояния до верхней точки).

**6. Ведение мяча 10 м**

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая останова за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша. На старте фиксируется правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

**7. Ведение мяча с изменением направления 10 м**

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел, 5 стоек (конусы).

Комментарии к проведению: с высокого старта. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стой с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Обучающийся должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша.

**8. Ведение мяча 3х10 м**

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедрах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стой. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. Время записывается с точностью до 0,1 сек.

**9. Удар на точность по воротам (10 ударов)**

Оборудование: мяч, ворота.

Комментарии к проведению: Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет – 11 м, ворота – «стандартные».

**10. Передача мяча в «коридор» (10 попыток)**

Оборудование: мяч, стойки (конусы).

Комментарии к проведению: обучающийся выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить

барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 м одна от другой.

#### **11. Вбрасывание мяча на дальность**

Оборудование: мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на заднюю расположенную ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением корпуса и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность пола. Дается две попытки. Засчитывается лучшая.

#### **Оценка уровня подготовки занимающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки занимающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов занимающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Учреждения и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструктивной и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

#### **1.1.5. Порядок зачисления в Учреждение.**

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

1. копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
2. оригинал медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне (ГТО)» согласно Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н;

3. цветные фотографии поступающего (в количестве 3-х шт., формата 3x4 см);
4. копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего (форма №8) или копия свидетельства о регистрации по месту пребывания (форма №33);
5. копия СНИЛС поступающего;

6. заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя);

7. паспорт одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства (предоставляется оригинал при заполнении заявления о приеме);

Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Правилами организации работы, посещения и поведения в Учреждении, техникой безопасности, Уставом Учреждения, Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

#### **1.1.6. Основания для отката родителю (законному представителю) в приеме заявления.**

1. Отсутствие медицинских документов.
2. Не сдана vstupительных нормативов для освоения Программы по соответствующему заявлению родителей (законных представителей).
3. Отсутствие вакантных мест по количеству утвержденных бюджетных мест по муниципальному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

#### **1.1.7. Организация перевода спортсмена от одного тренера к другому и смены расписания занятий.**

Перевод спортсмена в течение года от одного тренера к другому, либо перевод в группу по другому Расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода спортсмена может являться совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательном Учреждении.

При переводе спортсмена учитывается:

- согласие тренера на перевод спортсмена к другому тренеру;
- согласие тренера, к которому планируется перевод спортсмена;
- наполняемость групп тренера, к которому планируется перевод спортсмена.

Решение о переводе спортсмена оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

### 1.1.8. Основания для отчисления спортсмена в течение года:

1. Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным сооружением.
  2. Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносятся устное предупреждение тренером, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной тренера, за третье нарушение – отчисление спортсмена из Учреждения).
  3. Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
  4. Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).
- Отчисление спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

### 1.2. План физической подготовки

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

#### 1. Теория и методика физического воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включаются разбор методических пособий, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путем самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на разностороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

**Физическое качество** – это совокупность биологических и психических свойств спортсмена, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Выделяют пять основных физических качеств человека:

- 1) Быстрота – способность спортсмена выполнить двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.
- 2) Сила – способность спортсмена преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений.
- 3) Выносливость – способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления

4) Гибкость – способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой, которая зависит от

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожиль и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

5) Ловкость (двигательно-координационные способности) – способность спортсмена осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

#### 3. Избранный вид спорта – футбол.

Овладение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники вида спорта «футбол»;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и специальной физической подготовки (далее – СФП));
- освоение соревновательных нагрузок.

Овладение данного раздела включает в себя умения развивать необходимые специальные физические качества для игры в футбол.

#### 4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя случаи контрольных нормативов, представленных в таблице 6 и 7.

#### 5. Проведение мастер-классов ведущими футболистами Краснодарского края.

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов ведущими футболистами Краснодарского края, членами спортивной сборной команды Краснодарского края по футболу с целью формирования дальнейшего интереса спортсменов к систематическим занятиям видом спорта «футбол».

#### 6. Участие спортсменов в спортивных мероприятиях.

Спортсмены могут принимать участие в соревнованиях, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, муниципальных образований Краснодарского края, министерства физической культуры и спорта Краснодарского края по решению тренера, работающего с этим спортсменом, и согласованном с директором Учреждения или лицом его замещающим.

## Раздел 2. Методическая часть

### 2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «футбол» и его социальной роли.

Спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, коллективизма, формирование спортивного и здорового образа жизни.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
  - «Правила поведения в спортивном зале. Использование спортивного инвентаря» (лекция, беседа);
  - «О пользе занятий видом спорта «футбол»;
  - «Влияние физических упражнений на организм человека» (лекция, беседа).
  - «Физические качества, необходимые для занятий футболом» (лекция, беседа).
- Теоретические занятия проводятся в спортивном зале.

### 2.2. Общая физическая подготовка

ОФП является необходимым звеном при проведении занятий.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основными средствами ОФП на занятиях являются физические упражнения. Современный футбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. Футболисту необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне игровой активности.

### 2.3. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

*Развитие скоростных способностей.*

Быстротой называют способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение. В основе своей это результат применения силы в отношении какого-то тела. Во время движения тело человека или какая-то его часть представляют массу, а сокращение мышц - силу. Движение происходит в том случае, если сила больше, чем сопротивление. С увеличением силы пропорционально возрастает скорость движения данного тела. Быстрота имеет много форм проявления.

С точки зрения физиологии быстрота - это скорость реакции на внешние раздражители и скорость сокращения мышц.

С точки зрения кинематики быстрота имеет три формы проявления: линейная скорость (скорость движения частей тела человека), скорость бега на коротких дистанциях (ускорение), циклическая скорость (наивысшая скорость бега). Быстрота движения частей тела не одинакова: у взрослого человека наиболее быстрые движения совершают конечности, скорость движения головы и туловища относительно невелика, а самая большая скорость движения суставов локтей, лодыжек и запястьев.

Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективно используемому действию рычага.

*Развитие силовых способностей.*

Сила подразделяется на два вида: статическую и динамическую силу. Любое движение при игре в футбол носит динамический характер. Понятие динамической силы указывает на то, что сила растяжения мышц во время работы не изменяется, однако изменяется ее длина при сокращении - так называемое сокращение перед натяжением. Термин «статическая сила» указывает на то, что во время сокращения мышцы ее длина не изменяется, изменяется сила растяжения мышц - сокращение перед растяжением.

У футболистов в зависимости от действий, которые они выполняют, различные группы мышц работают во всех режимах. Только мышцы боковой ноги работают одновременно в различных режимах - статическом и динамическом. Статический режим работы наблюдается у мышц, во время осуществления удара. В то же время, выполняя удары, ноги работают в динамическом предологающем

режиме. В этом же динамическом преодоленающем режиме работают мышцы ног в начале резкого старта, прыжка, в динамическом уступающем режиме – при приземлении после прыжка, необходимой для мгновенной смены направления.

#### *Развитие выносливости.*

При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке футболистов следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к игрокам в футбол.

Футболисту требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с подвижностью и быстрой реакцией. Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей футбола. Кроме того, выносливость должна сочетаться с подвижностью и быстрой реакцией. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча. Поскольку продолжительность матча значительна, к нервной системе футболиста предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей футбола.

#### *Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости).*

Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством, как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их.

Координационные способности имеют одно, из наиболее важных, значений для футбола. Во-первых, высокий уровень развития координационных способностей – решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; во-вторых, футболист быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

## **2.4. Футбол как избранный вид спорта**

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противостояние двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (ИФАВ).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных). Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

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. Если в течение двух таймов команды забьют одинаковое количество голов, то, или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - еще два тайма по 15 минут каждый. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удастся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча. По воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

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, использоваться для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звенных системах физического воспитания.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть

построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

## 2.5. Подвижные игры

Подвижные игры - это укрепление здоровья и совершенствования физического развития детей и подростков обеспечивается решением следующих взаимосвязанных задач:

- закаливание, улучшение осанки;
  - повышение работоспособности;
  - овладение школой движений;
  - воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, умение применять их на отдыхе и дома;
  - приобретение необходимых знаний по гигиене, медицине, физической культуре и спорту;
  - обучение жизненно важным умениям и навыкам, применению их в различных по сложности условиях и в экстремальных ситуациях;
  - развитие двигательных способностей;
  - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
  - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психофизиологических процессов и свойств личности;
  - приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации для развития двигательных способностей;
  - углубление знаний о гигиене, закалывающих процедурах, физическом развитии, значении физической культуры в режиме дня.
- Игра в футбол и занятия подвижными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
- Основными задачами игры являются:
- укрепление здоровья;
  - содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки занимающихся по настольному футболу;
- подготовка занимающихся к соревнованиям.

## 2.6. Контрольные испытания

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности занимающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия занимающихся требованиям к результатам прохождения на каждом уровне физической подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для занимающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения занимающимся требований к результатам прохождения физической подготовки применительно к уровню физической подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из уровнях физической подготовки результаты прохождения физической подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, занимающийся отчисляется на данном уровне физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для контрольных испытаний, для перевода в группы физической подготовки базового и стартового уровня представлены в таблице 6, 7.

## 2.7. Проведение мастер - классов с ведущими футболистами Краснодарского края

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых спортсмены

спортивной сборной команды Краснодарского края по футболу демонстрируют технику игры в футбол.

Так же допустимо проведение занятий тренером совместно с одним или несколькими спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по настольному футболу в роли помощников и активных участников тренировочного процесса.

## 2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие спортсменов в спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

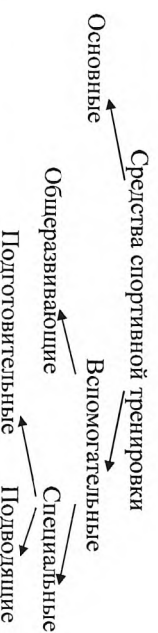
## 2.9. Средства и методы обучения футболу

К основным средствам обучения относятся физические упражнения.

Средства спортивной подготовки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.

Основным средством подготовки футболистов служат физические упражнения. Их определенным образом группируют по значимости в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условно, однако такой подход дает возможность лучше построить тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, тренер может проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений.

Средства спортивной тренировки условно можно подразделить на 2 группы: основные упражнения и вспомогательные.



Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в футбол, то есть то специфическое, что отличает футбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях

технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Вспомогательные упражнения помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Они разделены на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения используются для решения задач общей физической подготовки.

*Специальные* упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям и овладение иными навыками. Их делят на *подготовительные*, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и *подводящие*, направленные непосредственно на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих входят имитационные упражнения (выполнение технических приемов без мяча).



## Методы обучения

### Словесные методы:

**1. Дидактический рассказ** – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широко представленные о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

**2. Описание** – это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие формы двигательного действия, сообщение о характере протекания явлений. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему так делать надо. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

**3. Объяснение** – метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов (правил, понятий, законов движения). В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении тренировочного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы.

**4. Беседа** – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между тренером и занимающимися.

**5. Разбор** – форма беседы, проводимая с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

**6. Лекция** представляет собой системное, последовательное освещение определенной темы.

**7. Инструктирование** – точное, конкретное изложение тренером предлагаемого занимающимся задания.

**8. Комментарии и замечания.** Тренер по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному занимающемуся.

**9. Распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся. Под *распоряжением* понимается словесное указание тренера на занятия, которое не имеет определенной формы. Распоряжения даются для выполнения какого-либо действия («постарайтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки

спортивной и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе. *Команда* имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание, командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безсловесному выполнению или прекращению тех или иных действий. *Указание* представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильно выполнении двигательного действия (например, «быстрее», «выше замах» и т.п.).

**10. Подсчёт** – основная форма управления выполнения физических упражнений.

### Наглядные методы:

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий.

К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений тренером или по его заданию одним из занимающихся);

- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм, двигательных действий, рисунков, схем и др.);

- методы направленного прочувствования двигательного действия;

- методы срочной информации.

**1. Метод непосредственной наглядности.** Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ движений тренером или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения; оптимальное расстояние между демонстрацией и занимающимся, плоскость основных движений, повтор структуры действия в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

*Требования к показу:*

- показ должен сопровождаться объяснением;

- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: первый показ должен давать целостное представление о технике выполнения физического упражнения; в дальнейшем можно обращать внимание занимающихся на отдельные движения и в показе подчеркивать эти моменты; иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;

- показ должен быть точным и приняты за образец;

- показ упражнения можно поручать занимающемуся в следующих случаях: если тренер по состоянию здоровья не может показать; если при показе тренер

вынужден принять положение, при котором неудобно объяснять; когда необходимо убедить занимающихся, что упражнение выполнить можно;

- при показе тренер должен выбрать правильно место, чтобы его видели все занимающиеся, и он мог контролировать их выполнение;

- показ должен быть зеркальным;

- «неправильный показ» применять не обязательно.

## 2. Методы опосредованной наглядности

Они создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся:

- демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов;

- рисунки фломастером на специальной доске;

- зарисовки, выполняемые занимающимися;

- использование различных муляжей и др.

*Наглядные пособия* позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью *видеофильмов* демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

*Рисунки* фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

*Зарисовки*, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательных действий.

*Муляжи* (макеты человеческого тела) позволяют тренеру продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия.

## 3. Методы направленного прочувствования двигательного действия

Направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь тренера при выполнении двигательного действия (например, проведение тренера руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании мяча на дальность);

- выполнение упражнений в замедленном темпе;

- фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);

- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

## 4. Методы срочной информации

Предназначены для получения тренером и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной информации с целью их необходимой

коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велозпротометры, беговые дорожки, тредбанд тренажер), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее.

## Методы обучения двигательным действиям (в целом, по частям, сопряженного воздействия) и их реализация

Методы обучения двигательным действиям принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подобию упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- целостный метод;

- расчлененный или по частям;

- сопряженного воздействия.

*Целостный метод* применяется на любом периоде обучения. Сущность его в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет различать структуру несложные движения (бег, прыжки, ОРУ и т.д.). Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания занимающихся на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно закрепление ошибок в технике, следовательно, при освоении упражнений сложной структурой его применение нежелательно.

*Расчлененный метод* применяется на первых годах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные

фазы или элементы с поочередным изучиванием и последующим соединением в единое целое. Правила применения этого метода:

1. обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения;

2. расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были самостоятельными или менее связанными между собой;

3. изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединять их;

4. выделенные элементы изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток этого метода заключается в том, что изолированно изученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененный методы часто комбинируются. Сначала приступают к изучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

*Метод сопряженного воздействия* применяется при совершенствовании двигательных действий, для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировке метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае совершенствуется техника движения и физические способности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

### Методы воспитания физических качеств

Методы воспитания физических качеств принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. *Методы воспитания физических качеств* представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

*Равномерный метод* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Его разновидностями являются:

а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и другие виды циклических упражнений);

б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение гимнастических упражнений).

*Повторный метод* – это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Переменный метод* характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме изменяющейся интенсивности. Есть разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фарглек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Интервальный метод.* Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Разновидности этого метода:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-80-90-95 кг. и так далее с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется 60-70-80-70-80-90-50 кг., а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800+400+200+100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Для каждого упражнения определяется место – «станция». В круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающиеся выполняют одно из упражнений и проходят круг от 1 до 3 раз. Этот метод используется для воспитания и совершенствования физических качеств. Снаряды располагаются в такой последовательности, чтобы физическая нагрузка на мышцы рук и ног чередовалась.

Организация этого метода сводится к следующему:

- в спортивном зале оборудуют станции, т.е. места для выполнения соответствующих двигательных действий;

- на каждой станции занимающимся дают определенное задание: упражнение, дозировку и методические указания по его выполнению;

- выполнение заданий осуществляют поточно и попеременно. В первом случае занимающийся, выполнив задание на 1-й станции, переходит на другую; а во втором – занимающийся раздвигает на группы в соответствии с количеством станций.

*Работа по станциям.* Занимающиеся делятся на группы, каждая начинает работу на своей станции, старшие в подгруппах получают от тренера задание в учебной карточке. Задание выполняется на качество. Выполнив задание, группа переходит на следующую станцию. Оценивается качество работы отвлечения на

каждой станции. Весь круг проходит от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

«*Муравейник*». В зале устанавливаются различные снаряды и планируются самые различные задания. Участники выполняют их в любой очередности, какой свободен снаряд. Судьи оценивают их работу и выдают каждому жетон определенного цвета, которому соответствует определенное количество очков. Пройдя все снаряды, участники сдают жетоны в судейскую коллегия для подсчета очков и определения победителей.

Сущность *игрового метода* в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Методические особенности *игрового метода*:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; в случае необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;

- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- соблюдение условий и правил игры в условиях соревнования дает возможность тренеру целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и коллективизм и т.д.;

- присутствующий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Недостаток метода – его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

*Соревновательный метод* – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

- как элемент организации тренировки, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечить максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

#### Этапы обучения технике игры

Предметом обучения в футболе являются разнообразные специфические двигательные умения и навыки и связанные с ними знания (техника, тактика, правила игры и т.д.)

Выделяют три основных этапа обучения и ряд частных задач, соответствующих каждому из них.

1. Этап начального разучивания включает овладение основами техники.

Задачи, решаемые на этом этапе:

а) создать представление о действии;

б) научиться выполнению элементов или фаз действия;

в) обучить ритму двигательного действия;

г) устранить грубые ошибки, искажающие технику движения.

Разучивание происходит по частям в стандартных условиях, преобладают словесные методы разучивания техники.

2. Этап углубленного разучивания техники.

Задачи этапа:

а) углубление понимания закономерностей движения;

б) уточнение пространственных, временных и динамических характеристик движения;

в) совершенствование ритма и слитности выполнения действия;

г) обучение основным вариантам техники действия.

Ведущими методами на этом этапе становятся целостный и сопряженный.

3. Этап совершенствования техники направлена на достижение совершенного владения техникой действия в различных условиях.

Задачи этапа:

а) укрепление сформированного навыка;

б) изучение различных вариантов техники действия;

в) достижение индивидуализации в технике действия;

Основной метод повторный. Многократное повторение с полными и сокращенными интервалами отдыха, выполнение до отказа, выполнение упражнений при различных психических состояниях.

### Методика начального обучения

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровые, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления основного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этом этапе, при обучении новым техническим приемам, следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстрой и скоростной движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями.

Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключаяшие перегруживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстанавливающие мероприятия. К ним относятся водные процедуры после тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

### Техническая подготовка

#### 1. Введение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек.

#### 2. Жонглирование мячом:

одной ногой (стойкой);  
двумя ногами (стопами);  
двумя ногами (бедрами).

#### 3. Прием:

Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стойкой, бедром, грудью и головой.

#### 4. Передача мяча:

короткие, средние и длинные;  
выполняемые разными частями стопы;  
головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игроку вначале останавливает его, а потом делает передачу.

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

#### 6. Удары по мячу:

- по неподвижному мячу;  
после прямойлинейного бега;  
после зигзагообразного бега;  
после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

- по движущемуся мячу:  
прямойлинейное ведение и удар;  
обводка стоек и удар;

обводка партнера и удар.  
7. Удары после приема мяча:

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

#### 8. 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.

#### **9. Удары в затронуемых условиях:**

по летящему мячу;  
из-под прессинга;  
в игровом упражнении 1х1.

#### **10. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:**

завершение игровых эпизодов;  
штрафные и угловые удары;  
обводка соперника (без борьбы или в борьбе);

отбор мяча у соперника;  
бросывание мяча из аута.

#### **11. Техника передвижений в игре включает в себя:**

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

прыжки: вверх, вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются:

удары, ведение, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принципа повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учесть ведение мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча.

Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняются игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Обучающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

#### **12. Обманные движения (финты)**

Обманные движения «уход» взглядом (при атаке проигника сзади 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.

#### **13. Бросывание мяча из-за боковой линии**

Бросывание с места из положения ноги вместе и шага. Бросывание мяча на точность: в ноги или на ход партнера.

#### **14. Техника игры вратаря**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего 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. Оббивание мяча одной или двумя руками без прыжка и выпрыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбывание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Раздел 3. Система контроля и учетные требования**

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия.

Система контроля включает в себя контроль:

- организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества спортсменов на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за тренером, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;
- ведения журнала АИС Мой спорт тренером;
- соответствие профамплитного списочного состава группы по журналу и фактического присутствия спортсменов на занятии;
- Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

– председатель комиссии – директор Учреждения или лицо его замещающее;

– члены комиссии: заместители директора, старшие инструктора-методисты, инструктора-методисты Учреждения.

К зачетным требованиям относятся прохождения спортсменами контрольных испытаний, представленных в Программе в разделе «Методическая часть».

#### Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию

Требования к материально-техническим условиям реализации обучения по физической подготовке предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- 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, обучающимся 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения физической подготовки (Таблица № 8);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 9);
- обеспечение занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения физической подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу-2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера – 1
11.	Свисток	штук	На тренера – 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу-2
13.	Финка для установления размеров площадки	штук	На группу-50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера – 1

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы физического пользование			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штука	на занимаемую секцию	1	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штука	на занимаемую секцию	-	1	1	1
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штука	на занимаемую секцию	-	-	-	-

Таблица № 9

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штука	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы физического пользование			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штука	на занимающуюся	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на занимающуюся	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или ветрозащитный костюм тренировочный утепленный	штука	на занимающуюся	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный карданный	штука	на занимающуюся	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штука	на занимающуюся	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратарей	пар	на занимающуюся	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штука	на занимающуюся	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на занимающуюся	-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штука	на занимающуюся	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штука	на занимающуюся	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штука	на занимающуюся	1	1	2	1
12.	Штаны футбольные	пар	на занимающуюся	-	-	1	1
13.	Бутсы футбольные	пар	на занимающуюся	-	-	1	1



### Раздел 5. Заключение

Результатами внедрения данной Программы являются:

- привлечение лиц, различного возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий футболом;
- у занимающихся сформирован устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям настольным футболом;
- ежегодно выявляется более 300 одаренных спортсменов для дальнейших занятий настольным футболом.

### Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

#### Список литературы

#### Список методических и учебных пособий (в электронном виде):

1. Жармен Д.- Футбол для юных, М.: "Физкультура и спорт" - 1982. - 61с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов, методическое пособие "Спорт" 2014. - 143с.
3. Спеици П. Детский футбольный тренер, М.: "Эксмо" - 2011. - 20с.
4. Шамаурдин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008.- 239 с

#### Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт Российского футбольного союза <https://www.rfss.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubanpsport.ru/>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru;);
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства [http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org;);
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.ооc.ru/>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета [https://www.olympic.org](https://www.olympic.org;);
8. методический раздел сайта ФТБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fctbr.ru/sat/1/1/37>;
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/press/prfk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура

<https://fizcultura.ucoz.ru/>;

12. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;

13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://fbsport.ru/>

#### Перечень аудиовизуальных средств:

1. уроки футбола <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/>;
2. футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-proki/847-futbolnye-video-uroki>.