

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»  
№ 1084.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик программы:  
Вдовкина Лидия Александровна –  
инструктор – методист МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>12</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ (РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ),ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>12</b>
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ....</b>	<b>12</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>12</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>12</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>14</b>
<b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА .....</b>	<b>15</b>
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ....</b>	<b>16</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>16</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>17</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>19</b>
<b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА .....</b>	<b>19</b>
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b>	
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>22</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>23</b>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>29</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>29</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>30</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>31</b>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>36</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>36</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>37</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>38</b>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>43</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>43</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>44</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>45</b>
<b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА .....</b>	<b>47</b>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>50</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>50</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>51</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>52</b>

<b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА .....</b>	<b>54</b>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>57</b>
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>57</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>58</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>59</b>
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ИВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>64</b>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>64</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>65</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>66</b>
<b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА .....</b>	<b>68</b>
<b>ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>75</b>
<b>СИСТЕМА КОНРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>79</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ.....</b>	<b>107</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ .....</b>	<b>112</b>
<b>ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>120</b>
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>124</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 декабря 2013г., регистрационный № 30530), Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

### *Характеристика футбола как вида спорта*

Название игры «футбол» заимствовано из английского, где Football, является сочетанием foot – стопа и ball - мяч, дословно «ножной мяч». Полное английское название (association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби.

Футбол относится к группе командных игровых видов спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра в футбол занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

*Отличительные особенности футбола обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.*

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические способности: скоростные, силовые, координационные, гибкость и выносливость, формируют различные двигательные навыки в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические способности, преодолевать усталость, боль, выбатывать

устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим и т.д. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Современный футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха. Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, творческим проявлениям, соблюдению эстетических норм в области спорта.

В тренировочном процессе по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол также является мощным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Вид спорта футбол включает в себя следующие *спортивные дисциплины*: футбол, мини – футбол (футзал), пляжный футбол.

### ***Структура системы многолетней подготовки футболистов***

Многолетняя подготовка футболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это - целевая направленность подготовки юных футболистов на спортивное мастерство.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся, в соответствии с данной структурой многолетней подготовки спортсменов, организация тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки - до 3 лет;

*периоды:* первый год подготовки;

свыше первого года подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации):

*период начальной специализации - до 2 лет;*

*период углубленной специализации - до 3 лет.*

Этап совершенствования спортивного мастерства - весь период; этап совершенствования спортивного мастерства - весь период. Каждый из этапов (периодов) направлен на решение различных задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

**Этап начальной подготовки** направлен на формирование устойчивого интереса к занятиям футболом, широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта футбол, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья учащихся, приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации) направлен на повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол, выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта «футбол», формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья учащихся.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** направлен на повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических способностей, технической, тактической и психологической подготовленности, стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях, в том числе в составе спортивной сборной команды Красноярского края по футболу, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья учащихся.

Программа составлена в соответствии с основополагающими принципами спортивной подготовки юных спортсменов (комплексность, преемственность, вариативность), результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, технической, тактической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала в соответствии с требованиями этапов (периодов) спортивной подготовки с учётом преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала, характеризующегося разнообразием средств и методов, используемых в тренировочных мероприятиях, направленных на решение определенных задач подготовки, в зависимости от этапа и периода подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся.

### ***Специфика организации обучения***

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком и годовым учебным планом. Учреждение, с учётом имеющихся условий реализации Программы обеспечивает непрерывный тренировочный процесс.

*Непрерывность освоения* учащимися Программы и их спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Группы подготовки комплектуются по этапам и периодам подготовки из числа лиц, прошедших индивидуальный отбор, с учётом гендерных и возрастных особенностей учащихся (Таблица № 1).

Допускается объединение в одну группу мальчиков и девочек на любом из этапов (периодов) реализации Программы (спортивной подготовки), а также проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп: по дополнительным образовательным программам (дополнительной общеразвивающей и дополнительной предпрофессиональной программе) по виду спорта футбол; по дополнительной предпрофессиональной программе и программе спортивной подготовки по виду спорта футбол с соблюдением требований действующего законодательства Российской Федерации.

Таблица № 1.

**Особенности формирования групп по этапам и периодам подготовки**

Этапы подготовки	Периоды подготовки/ группы	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ-2	Приём не проводится <sup>1</sup>	1	15
	ССМ-1		1	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТГ-5	15	8	20
	ТГ-4	14	8	20
	ТГ-3	13	8	20
	ТГ-2	12	10	20
	ТГ-1	11	10	20
Этап начальной подготовки	НП-3	10	12	20
	НП-2	9	12	20
	НП-1	8	14	25

*Основными формами организации тренировочного процесса являются:*

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

*Продолжительность* одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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



График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» (далее – Учреждение).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

*Перспективное планирование* (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

*ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

*ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

*ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

*Перевод учащихся* на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения. *По окончании обучения* и результатам итоговой аттестации выпускнику выдаётся документ об обучении «Свидетельство об освоении дополнительной предпрофессиональной программы». *Отчисление учащихся* осуществляется в порядке и случаях, установленных законодательством об образовании в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Программа может реализовываться в сокращённые сроки в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ<sup>1</sup>

№ п/п	Предметные области и разделы обучения	Этапы и периоды подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствовани я спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
<b>Инвариативная часть</b>											
<b>1.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям (%)</b>										
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	20	20	20	17	17	14	14	10	10	10
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	12	13	13	11	10	10
1.4.	Избранный вид спорта	45	45	45	52	53	54	54	57	62	62
<b>2.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)</b>										
2.1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2.	Общая физическая подготовка	20	20	20	17	17	14	14	10	10	10
2.3.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	12	13	13	11	10	10
2.4.	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	18	18	19	15	15
2.5.	Тактическая подготовка	10	10	10	12	12	14	14	14	15	15
2.6.	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	11	11	10	13	13	13	13	13	18	18
2.7.	Участие в соревнованиях	4	4	5	7	8	9	9	11	14	14

<sup>1</sup>Учебный план разработан из расчёта 45 учебных недель и с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает **годовой учебный план** с учётом объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому этапу и периоду подготовки (обучения).

2.8.	Самостоятельная работа	6	6	7	4	4	4	4	4	3	3
<b>Вариативная часть</b>											
2.9.	Навыки в других видах спорта	6	6	5	4	3	3	3	4	3	3
2.10.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	1	1	3	1	1
<b>3.</b>	<b>Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)</b>										
3.1.	<i>Инвариативная часть</i>										
3.1.1.	Теоретическая подготовка	27	36	36	54	54	81	81	81	108	108
3.1.2.	Общая физическая подготовка	54	72	72	92	92	114	114	81	108	108
3.1.3.	Специальная физическая подготовка	30	40	40	64	64	105	105	89	108	108
3.1.4.	Техническая подготовка	54	72	72	108	108	145	145	154	162	162
3.1.5.	Тактическая подготовка	27	36	36	64	64	114	114	114	162	162
3.1.6.	Интегральная подготовка	30	40	36	70	70	105	105	105	195	195
3.1.7.	Участие в соревнованиях	10	14	18	38	44	74	74	89	152	152
3.1.8.	Самостоятельная работа	16	22	26	22	22	33	33	33	34	34
3.2.	<i>Вариативная часть</i>										
3.2.1.	Навыки в других видах спорта	16	22	18	22	16	25	25	33	34	34
3.2.2.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	8	8	25	11	11
4.	<b>Промежуточная и итоговая аттестация (устный экзамен, тестирование)</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>5.</b>	<b>Объём тренировочной нагрузки (час)</b>										
<b>5.1.</b>	<b>Количество учебных недель</b>	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
5.2.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
5.3.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в учебный год (спортивный сезон)	270	360	360	540	540	810	810	810	1080	1080

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ (РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ), ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

##### *Теоретическая подготовка*

*История развития футбола:* история возникновения футбола; лучшие российские команды, тренеры, игроки.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины; история развития Олимпийских игр.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол».

*Сведения о строении и функциях организма человека:* общее представление о строении и функциях организма человека; основные системы энергообеспечения человека.

*Гигиена физической культуры и спорта:* общее понятие о гигиене; личная гигиена: уход за телом, полостью рта и зубами; правильный режим дня; здоровый образ жизни; профилактика спортивного травматизма; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; профилактика вредных привычек.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### *Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по

одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

### ***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

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

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега;

*упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

*упражнения для всех групп мышц:* с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения для развития координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения

в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

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

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом); эстафеты с элементами старта; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т. д.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно – силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад, подскоки и прыжки после приседа; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей; подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель, броски волейбольного мяча в стену (батут) с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, ведения и передач мяча; бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с ведением и

передачей мяча; перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра; подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Техническая подготовка*

*Техника передвижения: бег:* бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Жонглирование мячом:* одной ногой (стопой).

*Ведение мяча:* ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой.

*Приём (остановка) мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад.

*Передачи мяча:* короткие, средние и длинные.

*Удары по неподвижному мячу:* внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

*Удары по движущемуся мячу:* прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар.

*Удары после приёма мяча:* после коротких, средних и длинных передач.

*Удары на точность:* в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой:* серединой лба без прыжка - с места и с разбега.

### *Техника игры вратаря*

*Стойки, перемещения:* основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

*Ловля мяча:* ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

*Отбивание мяча:* отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка с места.

*Ввод мяча в игру:* удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность.

*Тактическая подготовка*

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча:* правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровая подготовка (учебные игры).

*Участие в соревнованиях*

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу.

*Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского, международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

*Навыки в других видах спорта*

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде, регби, гандбол по упрощённым правилам, мини – футбол.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Теоретическая подготовка*

*История развития футбола:* развитие футбола в России; участие российских футболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры).

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* физическая культура как составная часть общей культуры; функции физической культуры; роль физической культуры и спорта в воспитании



нравственных и морально - волевых качеств личности; история развития Олимпийских игр; понятие «спорт».

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол».

*Сведения о строении и функциях организма человека:* дыхательная, сердечно - сосудистая и костно – мышечная системы человека, изменения в кардиореспираторной и мышечной системах у спортсменов под влиянием физических нагрузок.

*Гигиена физической культуры и спорта:* режим дня спортсмена; режим питания; значение сна; здоровый образ жизни; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультпауза); профилактика заболеваемости; простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика; профилактика спортивного травматизма; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания).

*Основы спортивной подготовки:* понятие о процессе спортивной подготовки; понятие о спортивной тренировке.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

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

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

*упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища;

поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

*упражнения для всех групп мышц:* с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения для развития координационных способностей:*

*акробатические упражнения:* стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот в сторону, комбинации из изученных акробатических упражнений; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба лицом, боком приставными шагами, в полуприседе, приседе, выпадами; челночный бег; подвижные игры.

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

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей:*

ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом); эстафеты с элементами старта; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т. д.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно – силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад, подскоки и прыжки после приседа; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей; подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель, броски волейбольного мяча в стену (батут) с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, ведения и передач мяча, бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с ведением и передачей мяча; перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра; подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. д.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Техническая подготовка*

*Техника передвижения: бег:* бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком

двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; *остановки* во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях.

*Жонглирование мячом:* одной ногой (стопой).

*Ведение мяча:* ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами.

*Приём (остановка) мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

*Передачи мяча:* короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой.

*Удары по неподвижному мячу:* внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега; удары после имитации сопротивления партнёра; удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

*Удары по движущемуся мячу:* прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.

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

*Удары на точность:* в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой:* серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

*Удары в затруднённых условиях:* в игровом упражнении 1x1.

*Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.*

*Удары в реальной игре:* завершение игровых эпизодов.

*Отбор мяча:* при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

*Техника игры вратаря*

*Стойки, перемещения:* стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

*Ловля мяча:* ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и

низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

*Отбивание мяча:* отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

*Ввод мяча в игру:* удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

*Тактическая подготовка*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия без мяча:* правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место; короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку».

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

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

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

### ***Участие в соревнованиях***

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу.

*Самостоятельная работа.*

*Самостоятельная работа*, контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

*Навыки в других видах спорта*

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде, регби, гандбол по упрощённым правилам, мини – футбол.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Теоретическая подготовка*

*История развития футбола:* Российские соревнования по футболу (первенство, чемпионат и Кубок России); Российские и международные юношеские соревнования по футболу; Российский футбольный союз (РФС), FIFA, UEFA; футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания; спортивные биографии лучших российских футболистов.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* роль физической культуры и спорта во всестороннем воспитании личности; значение физической культуры и спорта в подготовке к трудовой деятельности и защите Родины; понятие «массовый спорт», «профессиональный спорт», «спорт высших достижений»; отличительные особенности физической культуры и спорта; Олимпийские игры 1956 и 1988гг, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; федеральный стандарт по виду спорта «футбол»; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* дыхательная, сердечно – сосудистая и костно – мышечная системы человека, изменения в кардиореспираторной и костно - мышечной системах у спортсменов под влиянием физических нагрузок.

*Гигиена физической культуры и спорта:* особенности пищеварения при мышечной работе; режим дня спортсмена; режим питания; здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания); гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; профилактика заболеваемости; закаливание организма спортсмена, виды закаливания; общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом; профилактика спортивного травматизма; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе.

*Основы спортивной подготовки:* тренировка как процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей; формы организации тренировочного процесса; понятие о тренировочной нагрузке; основные средства спортивной тренировки.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 10 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

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

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание

рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

*упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

*упражнения для всех групп мышц:* с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения для развития координационных способностей:*

*акробатические упражнения:* стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок вперёд, кувырок назад, переворот в сторону, комбинации из изученных акробатических упражнений; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба лицом, боком приставными шагами, в полуприседе, приседе, выпадами; челночный бег; подвижные игры.

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

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.



## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей:*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «Неуловимый шнур», «Салки в парах», «Успей поймать мяч», «Поймай мяч, «Вызов номеров», «Мячи и кегли».

*Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении».

*Упражнения для развития стартовой скорости:* рывки на 5-10 метров после выполнения специальных беговых упражнений на месте, рывки по сигналу на 5,10,15 метров после медленного бега; подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений  
т. д.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; броски мячей из положения сидя, стоя.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* базовые координационные упражнения; упражнения в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом; упражнения со скакалкой; эстафеты с бегом, прыжками, с изменением направления; упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Техническая подготовка*

*Техника передвижения: бег:* бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; *остановки* во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях; *повороты:* переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

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

*Ведение мяча:* ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек и движущихся партнёров; ведение, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами; ведение с применением обманных движений.

*Обманные движения (финты):* обманные движения «уход» выпадом; финт «остановкой» мяча ногой; обманное движение «ударом» по мячу ногой.

*Приём (остановка) мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча: остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Передачи мяча:* короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

*Удары по неподвижному мячу:* внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега, удары после имитации сопротивления партнёра; удары после реального сопротивления партнёра; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

*Удары по движущемуся мячу:* прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар; удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

*Удары на точность:* в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой:* серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

*Удары в затруднённых условиях:* в игровом упражнении 1x1; по летящему мячу; из под прессинга.

*Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.*

*Удары в реальной игре:* завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

*Обводка соперника:* без борьбы и в борьбе.

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

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

*Техника игры вратаря*

*Стойки, перемещения:* стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

*Ловля мяча:* ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; ловля летящего в сторону на уровне груди мяча с падением перекатом.

*Отбивание мяча:* отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

*Ввод мяча в игру:* удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

*Тактическая подготовка*

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча:* правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения; применение различных видов

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

*Групповые действия:* взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия:* противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

### ***Участие в соревнованиях***

Участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу. *Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных занятий в рамках тренировочных занятий.

### ***Навыки в других видах спорта***

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика,

плавание, езда на велосипеде, гандбол, баскетбол, регби по упрощённым правилам, мини – футбол.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Теоретическая подготовка*

*История развития футбола:* этапы развития футбола; развитие футбола в России.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* массовый народный характер спорта в нашей стране; прикладное значение занятий физической культурой и спортом; история современных Олимпийских игр; понятия «физкультурное мероприятие», «спортивное мероприятие»; средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы); значение физической культуры в системе физического воспитания; Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение; нормы, утвержденные РФС; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма; жизненная ёмкость лёгких, частота и глубина дыхания; ЧСС в покое и при физических нагрузках, методы измерения ЧСС, спортивная брадикардия.

*Гигиена физической культуры и спорта:* понятие о рациональном питании и общем расходе энергии; гигиенические требования к питанию спортсменов; значение витаминов; правильный режим дня для спортсмена; предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом, меры личной и общественной профилактики; закаливание; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; самоконтроль,

утомление и переутомление, субъективные и объективные признаки утомления, переутомление; восстановительные мероприятия в спорте; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, оказание первой помощи при несчастных случаях.

*Основы спортивной подготовки:* структура системы многолетней подготовки футболистов; физиологические основы спортивной тренировки; тренировочная нагрузка, компоненты тренировочной нагрузки; средства спортивной тренировки; методы спортивной тренировки; единство общей и специальной подготовки; основные понятия о врачебном контроле; самоконтроль в процессе занятий спортом, дневник самоконтроля.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

*Легкоатлетические упражнения:* специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 50 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Упражнения для развития координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны, метание в цель после выполнения кувырок; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,

кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки».

*Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); *для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на

месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

*Для вратарей:* из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

*Для вратарей:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.



**Для вратарей:** прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; прыжки с поворотами; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; переворот в сторону с места и с разбега.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей:** многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

#### *Техническая подготовка*

**Техника передвижения:** различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

**Обманные движения (финты):** обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч; финты ударом ногой с убиением мяча под себя и пропусканьем мяча партнёру, ударом головой; обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропусканьем мяча; выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Приём (остановка) мяча:** подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка грудью летящего мяча с переводом; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Удары по мячу ногой:* внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары носком и пяткой; удары с полулёта; удары правой и левой ногой; удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта); удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой:* удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние; удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча:* отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

*Вбрасывание мяча:* вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; вбрасывание мяча на точность и дальность.

#### *Техника игры вратаря*

*Ловля мяча:* ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе.

*Отбивание мяча:* отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

*Перевод мяча:* перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

*Ввод мяча в игру:* броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### *Тактическая подготовка*

##### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча; эффективное использование изученных технических приёмов, способы разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:* взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия:* выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате»; применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки; противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия:* взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра; организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»; организация и построение «стенки»; комбинации с участием вратаря.

*Командные действия:* выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; организация обороны по принципу персональной комбинированной защиты; выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

#### *Участие в соревнованиях*

Участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу. *Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

*Навыки в других видах спорта. Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая

атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде, баскетбол, волейбол, гандбол, регби, мини – футбол.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### *Теоретическая подготовка*

*История развития футбола:* этапы развития футбола; развитие футбола в России на современном этапе развития общества; сильнейшие спортивные клубы по футболу в России; прикладная направленность футбола; футбол в системе общего и профессионального образования; соревнования по футболу среди школьников.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* история современных Олимпийских игр; значение утренней и производственной гимнастики; значение физической культуры и спорта в трудовой деятельности; формы организации занятий физической культурой и массовым спортом по месту жительства и отдыха граждан; физкультурно - спортивные клубы по месту проживания граждан; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; положение о Единой всероссийской спортивной классификации; положение о спортивных судьях; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение; нормы, утвержденные РФС; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* особенности пищеварения при мышечной работе; нервная система человека; темперамент: его виды и значение в спортивной деятельности.

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиена питания: питание как энергетический фактор, калорийность и усвояемость пищи; баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема

интенсивности тренировок, контроль веса юными спортсменами; предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом; закаливание; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; самоконтроль, утомление и переутомление, субъективные и объективные признаки утомления, переутомление; восстановительные мероприятия в спорте; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям оказание первой помощи при несчастных случаях.

*Основы спортивной подготовки:* периодизация спортивной подготовки цикличность тренировочного процесса; средства и методы спортивной тренировки; взаимосвязь сторон подготовки спортсмена (теоретической, физической, технической, интегральной, психологической подготовки) со спортивными соревнованиями в процессе спортивной подготовки; краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

*Легкоатлетические упражнения:* специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 60 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Упражнения для развития координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны, метание в цель после выполнения кувырок; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки».

*Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и .т.д.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками,

неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег; эстафеты с бегом; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

*Для вратарей:* из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

*Для вратарей:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

*Для вратарей:* прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

*Для вратарей:* многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Техническая подготовка*

*Техника передвижения:* различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

*Обманные движения (финты):* обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч; финты ударом ногой с убиением мяча под себя и пропусканьем мяча партнёру, ударом головой; обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропусканьем мяча;



выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Приём (остановка) мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка грудью летящего мяча с переводом; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Удары по мячу ногой:* удары внутренней, средней, внешней частями подъёма; внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары носком и пяткой; удары с полулёта; удары правой и левой ногой; удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта); удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой:* удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние; удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча:* отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

*Вбрасывание мяча:* вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; вбрасывание мяча на точность и дальность.

#### *Техника игры вратаря*

*Ловля мяча:* ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе.

*Отбивание мяча:* отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

*Перевод мяча:* перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

*Ввод мяча в игру: броски мяча* одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; *выбивание мяча* с земли и с рук на точность и дальность.

#### *Тактическая подготовка*

##### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия:* оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча; эффективное использование изученных технических приёмов, способы

разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:* взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия:* выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате»; применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки; противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия:* взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра; организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»; организация и построение «стенки»; комбинации с участием вратаря.

*Командные действия:* выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; организация обороны по принципу персональной комбинированной защиты; выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

*Технико - тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

### ***Участие в соревнованиях***

Участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу.

### *Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа*, контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

### *Навыки в других видах спорта*

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, регби, гандбол, мини – футбол.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### *Теоретическая подготовка*

*История развития футбола*: развитие футбола в России на современном этапе развития общества; сильнейшие спортивные клубы по футболу в России и мире.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*: Олимпийское движение России; Олимпийский комитет России; Международное олимпийское движение; Международный олимпийский комитет; физическое упражнение как основное средство физического воспитания; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*: правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; положение о Единой всероссийской спортивной классификации; положение о спортивных судьях; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение; нормы, утвержденные РФС; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях.

*Гигиена физической культуры и спорта:* врачебный контроль при занятиях футболом, содержание врачебного контроля; самоконтроль: субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения; травмы в футболе, первая помощь при травмах; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; утомление и переутомление, их профилактика; патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печёночный синдром; профилактика вредных привычек; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

*Основы спортивной подготовки:* периодизация спортивной подготовки цикличность тренировочного процесса; особенности спортивной тренировки юных спортсменов; многолетний прирост спортивных достижений; общая физическая и специальная физическая подготовка, её значение; скоростные и силовые способности, основы методики их развития;

организационно-методические основы построения тренировочного занятия; составление индивидуальных планов подготовки; контроль уровня подготовленности.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

*Легкоатлетические упражнения:* специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину,

высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Упражнения для развития координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырок; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырки, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки». *Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); *для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д. *Упражнения для развития стартовой скорости:* старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за

партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т.д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

**Для вратарей:** из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью. **Для вратарей:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* базовые координационные упражнения; прыжки с разбега

толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

**Для вратарей:** прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

**Для вратарей:** многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Техническая подготовка*

*Техника передвижения:* различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

*Обманные движения (финты):* совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Приём (остановка) мяча:* остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча; остановка подъёмом опускающегося мяча; остановка мяча на высокой скорости движения, вводя мяч на удобную позицию для последующих действий; остановка мяча головой.

*Удары по мячу ногой:* удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; резаные удары; удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

*Отбор мяча:* совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх; отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча:* вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

#### *Техника игры вратаря*

*Ловля и отбивание мяча:* ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

*Ввод мяча в игру:* совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

#### *Тактическая подготовка*

##### ***Тактика нападения***

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

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



*Командные действия:* организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые действия:* совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия:* организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое построение от обороны к началу и развитию атаки.

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

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

***Участие в соревнованиях***

Участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу. *Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

***Навыки в других видах спорта***

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, регби, гандбол, мини – футбол.

***Инструкторская и судейская практика***

*Инструкторская практика:* составление совместно с тренером – преподавателем конспекта подготовительной части тренировочного занятия

(разминки); самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; участие в проведении промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативом по ОФП и СФП) учащихся этапа начальной подготовки.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### *Теоретическая подготовка*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* олимпийское движение России; Олимпийский комитет России; международное олимпийское движение; Международный олимпийский комитет; адаптивная физическая культура как составная часть физической культуры и спорта; адаптивный спорт; Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, Всемирные специальные игры; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; положение о Единой всероссийской спортивной классификации, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «футбол»; положение о спортивных судьях; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение; нормы, утвержденные РФС; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях.

*Гигиена физической культуры и спорта:* массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, самомассаж; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; утомление и переутомление, их профилактика; патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печёночный синдром; самоконтроль; профилактика вредных привычек; профилактика травматизма в спорте; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; временные ограничения противопоказания к тренировочным занятиям; доврачебная помощь пострадавшему.

*Основы спортивной подготовки:* техническая, тактическая, интегральная подготовка, её значение и взаимосвязь с физической подготовкой; организационно-методические основы построения тренировочного занятия; составление индивидуальных планов подготовки; контроль уровня подготовленности; координационные способности, гибкость, выносливость, основы методики их развития; физиологическая кривая тренировочной нагрузки; уровень физического развития футболистов.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

*Легкоатлетические упражнения:* специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Упражнения для развития координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо, наклоны и повороты различными

положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-6 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу.

*Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, бег за лидером, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча.

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной

скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей:** из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

**Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:** прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью. **Для вратарей:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

**Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):** базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

**Для вратарей:** прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег;

многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

*Для вратарей:* многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Техническая подготовка*

*Техника передвижения:* различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

*Обманные движения (финты):* совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Приём (остановка) мяча:* остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча; остановка подъёмом опускающегося мяча; остановка мяча на высокой скорости движения, вводя мяч на удобную позицию для последующих действий; остановка мяча головой.

*Удары по мячу ногой:* удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; резаные удары; удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

*Отбор мяча:* совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх; отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча:* вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

#### *Техника игры вратаря*

*Ловля и отбивание мяча:* ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

*Ввод мяча в игру:* совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

#### *Тактическая подготовка*

##### ***Тактика нападения***

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

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

*Командные действия:* организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

##### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые действия:* совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия:* организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое построение от обороны к началу и развитию атаки.

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

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

#### *Участие в соревнованиях*

Участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу. *Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

#### *Навыки в других видах спорта*

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, регби, гандбол, мини – футбол.

#### *Инструкторская и судейская практика*

*Инструкторская практика:* составление совместно с тренером – преподавателем комплексов упражнений на развитие физических способностей и их проведение на тренировочном занятии; участие в проведении промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативом по ОФП и СФП) учащихся этапа начальной подготовки.

*Судейская практика:* участие в организации и проведении неофициальных спортивных соревнований по футболу, мини – футболу (первенство ДЮСШ).



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### *Теоретическая подготовка*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* международное паралимпийское движение, международное сурдлимпийское движение, международная специальная олимпиада; паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России, специальная олимпиада России; Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:*

правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; положение о Единой всероссийской спортивной классификации; положение о спортивных судьях, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «футбол»; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение; нормы, утвержденные РФС; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях.

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; утомление и переутомление, их профилактика; патологические состояния в спорте; самоконтроль; профилактика вредных привычек; профилактика травматизма в спорте; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе, временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям; доврачебная помощь пострадавшему.

*Основы спортивной подготовки:* организационно-методические основы построения тренировочного занятия; психологическая подготовка, её значение; предстартовые состояния; установка на игру; мотив достижения успеха, мотив избегания неудач; средства и методы психолого-педагогических воздействий, приёмы психической регуляции; медико – восстановительные мероприятия, их значение в процессе спортивной подготовки.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

*Легкоатлетические упражнения:* специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно – силовых) способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Упражнения для развития координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырок; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-6 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу.

*Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); *для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, бег за лидером, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча.

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей:* из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание

катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением; прыжки на одной и на обеих ногах продвижением, с преодолением препятствий; то же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд; удары по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут и ворота, удары на дальность; толчки плечом партнёра, борьба за мяч.

*Для вратарей:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

*Для вратарей:* прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с

увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

**Для вратарей:** многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

### *Техническая подготовка*

**Техника передвижения:** совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

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

**Обманные движения (финты):** совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных»

финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Приём (остановка) мяча:** совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Удары по мячу ногой:** совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру); умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

*Отбор мяча:* совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

*Вбрасывание мяча:* совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

#### *Техника игры вратаря*

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

#### *Тактическая подготовка*

##### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия:* совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары; умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Групповые действия:* совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников

крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки. *Командные действия:* умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

##### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия:* совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия:* совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

*Командные действия:* умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам; совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

##### **Тактика вратаря**

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы; совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

*Участие в соревнованиях*

Участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу.

*Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа*, контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

*Навыки в других видах спорта*

*Навыки в других видах спорта*, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, регби, гандбол, мини – футбол.

*Инструкторская и судейская практика*

*Инструкторская практика:* подготовка места проведения к тренировочному занятию; составление и проведение комплексов физических упражнений для развития физических способностей; участие в проведении промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативом по ОФП, СФП и ТП) учащихся этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа начальной специализации).

*Судейская практика:* участие в организации и судействе муниципальных официальных спортивных соревнований; организация и проведение под руководством тренера-преподавателя неофициальных спортивных соревнований (первенство ДЮСШ, турниры).

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### *Теоретическая подготовка*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* международное паралимпийское движение, международное сурдлимпийское движение, международная специальная олимпиада; паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России, специальная олимпиада России; Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол»; Единая всероссийская спортивная классификация, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «футбол»; положение о Единой всероссийской спортивной классификации; положение о спортивных судьях; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «футбол»; антидопинговые правила, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение; нормы, утвержденные РФС; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях.

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха; профилактика травматизма в спорте; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях футболом и иными видами спорта, используемыми в тренировочном процессе; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям; доврачебная помощь пострадавшему.

*Основы спортивной подготовки:* понятие об управлении тренировочным процессом; программы (планы) – основные документы планирования; перспективное, текущее и оперативное планирование; взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов; дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок; командные, групповые и индивидуальные тренировки; комплексный контроль в футболе; результаты



комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

*Легкоатлетические упражнения:* специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

### ***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Упражнения для развития скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Упражнения для развития силовых способностей:* упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Упражнения для развития координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырок; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 10 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Специальная физическая подготовка*

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей*

*Упражнения для развития быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу.

*Упражнения для развития быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, бег за лидером, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, переменный бег, бег за партнёром с изменением скорости и направления; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча.

*Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений:* семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия*

*другому:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей:** из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением; прыжки на одной и на обеих ногах продвижением, с преодолением препятствий; то же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд; удары по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут и ворота, удары на дальность; толчки плечом партнёра, борьба за мяч.

**Для вратарей:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

**Для вратарей:** прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега. *Упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то

же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

**Для вратарей:** многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### *Техническая подготовка*

**Техника передвижения:** различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

**Техника владения мячом:** совершенствование приёмов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, с учётом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

**Техника игры вратаря:** совершенствование техники владения мячом с учётом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

### **Тактическая подготовка**

#### *Тактика нападения*

**Индивидуальные действия:** совершенствование действий без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

**Групповые действия:** совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях; наигрывание новых комбинаций; умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

**Командные действия:** совершенствование игры по избранной тактической системе, с учётом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.);

перестраивание тактического плана и ритма игры при чётком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* совершенствование действий без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

*Групповые действия:* совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

*Командные действия:* совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учётом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

*Тактика вратаря:* совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнёров в специальных игровых упражнениях и играх.

*Технико – тактическая (интегральная) подготовка* Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

*Участие в соревнованиях*

Участие в муниципальных, региональных и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу. *ная работа*

*Самостоятельная работа,* контролируемая тренером-преподавателем: ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради; выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.), составление комплексов ОРУ, посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

*Навыки в других видах спорта*

*Навыки в других видах спорта,* способствующие повышению профессионального мастерства в футболе: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, регби, гандбол, мини – футбол.

*Инструкторская и судейская практика*

*Инструкторская практика:* подготовка места проведения к тренировочному занятию; составление и проведение комплексов физических упражнений для развития физических качеств; участие в проведении

промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативом по ОФП, СФП и ТП) учащихся этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

*Судейская практика:* участие в организации и судействе муниципальных официальных спортивных соревнований; организация и проведение под руководством тренера-преподавателя неофициальных спортивных соревнований (первенство ДЮСШ, турниры).

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ (РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ), ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Основными *формами* организации теоретической подготовки являются лекции и семинары.

*Лекция* - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

*Семинарское занятие* (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

*Формы проведения семинарских занятий:* развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар - "круглый стол", семинар - "мозговой штурм", семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяется содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка в системе подготовки футболистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и

создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание и др. Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

*Общая физическая подготовка* может осуществляться в рамках групповых тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, массовых спортивных мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в футбол.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

*Основной формой организации* занятий по специальной физической подготовке является – тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки юных футболистов.

### ***Техническая подготовка***

Целевой направленностью технической подготовки является формирование системы двигательных умений и навыков, направленной на решение игровых задач.

*Основной формой организации* занятий по технической подготовке является – тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках индивидуальных занятий (с учащимися тренировочного этапа углубленной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства).

### ***Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка юных футболистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

*Основными формами организации занятий по тактической подготовке являются – тренировочное занятие, самостоятельная работа, участие в соревнованиях.*

### ***Технико – тактическая (интегральная) подготовка***

Интегральная подготовка направлена на овладение специальными двигательными навыками, развитие тактического мышления и творческих способностей.

Все действия, выполняемые футболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее футболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Учебные игры служат высшей формой интегральной подготовки.

*Основными формами организации занятий по интегральной подготовке являются – тренировочное занятие с группой, участие в соревнованиях.*

***Участие в соревнованиях:*** систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере использовать свои физические кондиции, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.



Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Так, на этапе начальной подготовки основными задачами являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств.

На данном этапе подготовки предполагается участие в неофициальных соревнованиях (турниры, товарищеские игры, первенство ДЮСШ). Для наиболее подготовленных учащихся планируется участие в официальных спортивных соревнованиях.

На последующих этапах подготовки основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях муниципального, регионального и межрегионального уровней и достижение спортивных результатов; включение в состав спортивных сборных команд Красноярского края по футболу и выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий по виду спорта футбол.

### ***Самостоятельная работа***

Самостоятельная работа направлена на формирование системы углубленных и разносторонних знаний и умений в области физической культуры и спорта и избранного вида спорта, в том числе, умения самостоятельного поиска информации, самостоятельного проведения физкультурно-оздоровительных и иных связанных с занятиями физической культурой и спортом мероприятий. Самостоятельная работа должна контролироваться тренером-преподавателем.

#### ***Формы самостоятельной работы:***

ведение дневника самоконтроля, рабочей тетради;  
 выполнение индивидуальных заданий (поиск информации, просмотр спортивных соревнований всероссийского и международного уровня и др.);  
 посещение спортивных мероприятий с выполнением заданий; самостоятельное выполнение индивидуальных заданий в рамках тренировочных занятий.

Самостоятельная работа также используется для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (в рамках работы по индивидуальным планам).

### ***Навыки в других видах спорта***

Навыки в других видах спорта используются в подготовке футболистов в целях повышения их профессионального мастерства. Этих целях используют виды спорта, имеющие схожие черты с игрой футбол и способствующие развитию специфических качеств необходимых при игре в футбол, а также

виды спорта, способствующие развитию общих и специальных физических способностей необходимых в игровой деятельности футболиста.

*Инструкторская и судейская практика* *Инструкторская практика* направлена на формирование умений самостоятельного проведения занятий и предусматривает: составление комплексов упражнений и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки); проведение занятий под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно. *Судейская практика* направлена на формирование навыков спортивного судьи по спорту и включает в себя: участие совместно с тренером-преподавателем в судействе учебных игр; участие в организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.); самостоятельное судейство спортивных соревнований, участие в судейских семинарах.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта футбол**

#### **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасными факторами при занятиях футболом являются:  
физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);  
химические (пыль);  
психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);  
не соблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;  
не соблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.7. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

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

- 2.1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.
- 2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.
- 2.3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 2.4. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.
- 2.5. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.
- 2.6. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.
- 2.7. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

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

- 3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
- 3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.
- 3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.
- 3.4. При выполнении учебного задания, соблюдать дистанцию.
- 3.5. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении повреждений на спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

5.2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.

5.3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, используемыми при реализации Программы.



## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Гесты по теоретической подготовке	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
2	Прыжок в высоту с места со взмахом рук(см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: контролировать и управлять мячом в воздухе
2	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	Техника скоростного ведения мяча
3	Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
2	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: контролировать и управлять мячом в воздухе
2	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	Техника скоростного ведения мяча
3	Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу



Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих обучение на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: контролировать и управлять мячом в воздухе
2	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	Техника скоростного ведения мяча
3	Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих первый год обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях:

		<i>взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса</i>
<b>Раздел «Техническая подготовка»</b>		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: <i>контролировать и управлять мячом в воздухе</i>
2	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	Техника скоростного ведения мяча
3	Удар по мячу на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и техники удара по неподвижному мячу
4	<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу
<b><i>Для вратарей</i></b>		
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и точность удара по подвижному мячу
2	Бросок мяча на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и точность вбрасывания мяча

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих второй год обучения на тренировочном этапе*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса

Раздел «Техническая подготовка»		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: <i>контролировать и управлять мячом в воздухе</i>
2	Бег 5х30 метров с ведением мяча (сек)	Оценка сопряжённого развития скоростной выносливости и техники ведения мяча
3	Удар по мячу на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и техники удара по неподвижному мячу
4	<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу
<b><i>Для вратарей</i></b>		
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и точность удара по подвижному мячу
2	Бросок мяча на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и точность вбрасывания мяча

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих третий год обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Гройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса

Раздел «Техническая подготовка»		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: <i>контролировать и управлять мячом в воздухе</i>
2	Бег 5x30 метров с ведением мяча (сек)	Оценка сопряжённого развития скоростной выносливости и техники ведения мяча
3	Удар по мячу на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и техники удара по неподвижному мячу
4	<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу
<b><i>Для вратарей</i></b>		
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и точность удара по подвижному мячу
2	Бросок мяча на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и точность вбрасывания мяча

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих четвёртый год обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук	Специальные скоростно-силовые способности:



	(см)	<i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: контролировать и управлять мячом в воздухе
2	Бег 5х30 метров с ведением мяча (сек)	Оценка сопряжённого развития скоростной выносливости и техники ведения мяча
3	Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	Техника и точность удара по неподвижному мячу
4	Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу
<i>Для вратарей</i>		
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и точность удара по подвижному мячу
2	Бросок мяча на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и точность вбрасывания мяча

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих обучение на тренировочном этапе*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом	Специальные скоростно-силовые

	рук (см)	способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: <i>взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса</i>
<b>Раздел «Техническая подготовка»</b>		
1	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	Умение жонглировать мячом: <i>контролировать и управлять мячом в воздухе</i>
2	Бег 5x30 метров с ведением мяча (сек)	Оценка сопряжённого развития скоростной выносливости и техники ведения мяча
3	Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	Техника и точность удара по неподвижному мячу
4	<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу
<b>Для вратарей</b>		
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и точность удара по подвижному мячу
2	Бросок мяча на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и точность вбрасывания мяча

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая взрывная сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 1000 метров (мин., сек)	Общая выносливость
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 15 метров с высокого старта (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
2	Бег 15 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: «абсолютная» дистанционная скорость
3	Бег 30 метров с хода (сек)	Специальные скоростные способности: дистанционная скорость
4	Тройной прыжок с места (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
5	Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног
6	Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	Специальные скоростно-силовые способности: взрывная сила мышц ног

7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	Скоростно – силовые способности, проявляемые в быстрых (бросковых) движениях: взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса
<b>Раздел «Техническая подготовка»</b>		
1	Жонглирование мячом (кол-во серий)	Умение жонглировать мячом: контролировать и управлять мячом в воздухе
2	Бег 5х30 метров с ведением мяча (сек)	Оценка сопряжённого развития скоростной выносливости и техники ведения мяча
3	Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	Техника и точность удара по неподвижному мячу
4	<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	Техника ведения мяча с обводкой «соперника» и удара по движущемуся мячу
<b>Для вратарей</b>		
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц ног и точность удара по подвижному мячу
2	Бросок мяча на дальность (м)	Оценка сопряжённого развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса и точность вбрасывания мяча

## КОНТРОЛЬНО - НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

*Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>						
Количество правильных ответов	4	5	6	4	5	6
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	7,0	6,9	5,3	6,8	6,7	5,1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10,8	10,3	9,3	10,2	9,9	8,8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 1000 метров (мин., сек)	Без учёта времени					
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>						
Тройной прыжок с места (см)	340	350	360	360	380	400
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	8	9	10	10	11	12
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>						
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	4	5	6	6	7	8
Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	7,5	7,3	7,0	7,0	6,8	6,5
<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	13,5	13,0	12,5	12,5	12,2	12,0

*Контрольно – нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,6	6,5	5,2	6,6	6,5	5,1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10,4	9,5	9,1	9,9	9,5	8,6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 1000 метров (мин., сек)	Без учёта времени					
Раздел «Специальная физическая подготовка»						
Тройной прыжок с места (см)	380	390	400	410	420	430
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	10	11	12	12	14	16
Раздел «Техническая подготовка»						
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	5	6	7	7	8	10
Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	7,2	7,0	6,7	6,7	6,5	6,2
<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	11,0	10,5	10,0	10,0	9,8	9,5

*Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)						
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,4	6,3	5,1	6,3	6,1	5,0
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10,1	9,7	8,9	9,7	9,3	8,5
Прыжок в длину с места (см)	130	150	185	140	160	195
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	8	10	14	11	15	20
Бег 1000 метров (мин., сек)	Без учёта времени					
Раздел «Специальная физическая подготовка»						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
Бег 15 метров с хода (сек)	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
Бег 30 метров с хода (сек)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
Тройной прыжок с места (см)	430	440	450	450	460	470
Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см)	7	8	9	8	9	10
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	13	14	15	15	16	17
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы(см)	330	370	400	500	530	600
Раздел «Техническая подготовка»						
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	6	7	9	8	10	12
Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	7,0	6,8	6,5	6,5	6,3	6,0
Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	10,5	10,0	9,5	9,5	9,3	9,0



*Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих первый год обучения на тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,0	6,0	5,8	4,9
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10,0	9,6	8,8	9,3	9,0	8,3
Прыжок в длину с места (см)	135	155	190	145	165	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	9	11	15	12	16	22
Бег 1000 метров (мин., сек)	5,21	5,16	5,11	5,00	4,55	4,50
Раздел «Специальная физическая подготовка»						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
Бег 15 метров с хода (сек)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег 30 метров с хода (сек)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
Тройной прыжок с места (см)	440	450	460	460	480	500
Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	8	9	10	9	10	11
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	14	15	16	16	17	18
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	410	420	430	610	620	630
Раздел «Техническая подготовка»						
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	8	9	11	12	13	15
Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	6,8	6,5	6,3	6,3	6,1	5,9
Удар по мячу на дальность (м)	24	26	30	30	33	35
Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	11,5	11,3	11,0	11,0	10,8	10,5
<b>Для вратарей</b>						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	18	19	20	21	23	25
Бросок мяча на дальность (м)	10	11	12	12	13	15

*Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих второй год обучения на тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,3	6,2	5,0	5,9	5,6	4,8
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10,0	9,5	8,7	9,3	9,0	8,3
Прыжок в длину с места (см)	140	160	200	150	170	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	16	14	18	25
Бег 1000 метров (мин., сек)	5,11	5,06	5,01	4,46	4,41	4,36
Раздел «Специальная физическая подготовка»						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
Бег 15 метров с хода (сек)	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
Бег 30 метров с хода (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
Тройной прыжок с места (см)	470	480	490	510	520	540
Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	9	10	11	10	11	12
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	15	16	17	17	18	20
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	480	490	500	680	690	700

Раздел «Техническая подготовка»						
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	13	14	16	16	18	20
Бег 5x30 метров с ведением мяча (сек)	32,0	31,5	31,0	31,0	30,5	30,0
Удар по мячу на дальность (м)	32	34	36	36	38	40
Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	11,0	10,8	10,5	10,5	10,2	10,0
Для вратарей						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	20	22	24	25	28	30
Бросок мяча на дальность (м)	13	15	16	16	18	20

*Контрольно – нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих третий год обучения на тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,1	5,9	4,9	5,8	5,5	4,7
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,9	9,4	8,6	9,0	8,7	8,0
Прыжок в длину с места (см)	145	160	200	160	180	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	11	13	17	15	19	26
Бег 1000 метров (мин., сек)	5,02	4,57	4,52	4,16	4,11	4,06

Раздел « <i>Специальная физическая подготовка</i> »						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
Бег 15 метров с хода (сек)	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
Бег 30 метров с хода (сек)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
Тройной прыжок с места (см)	500	510	520	540	550	560
Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	10	11	12	12	13	14
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	16	17	18	19	20	22
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	510	520	530	710	720	730
Раздел « <i>Техническая подготовка</i> »						
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	16	18	20	21	23	25
Бег 5x30 метров с ведением мяча (сек)	30,0	29,5	29,0	29,0	28,5	28,0
Удар по мячу на дальность (м)	42	44	46	46	48	50
<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	10,5	10,3	10,0	10,0	9,8	9,5
<i>Для вратарей</i>						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	22	24	26	28	32	34
Бросок мяча на дальность (м)	16	18	20	20	22	24

*Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих четвёртый год обучения на тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен</i>						
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,0	5,8	4,9	5,5	5,3	4,5
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,7	9,3	8,5	8,6	8,4	7,7
Прыжок в длину с места (см)	155	165	205	175	190	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	14	18	16	20	26
Бег 1000 метров (мин., сек)	4,54	4,49	4,44	4,04	3,59	3,54
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
Бег 15 метров с хода (сек)	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2
Бег 30 метров с хода (сек)	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Тройной прыжок с места (см)	540	550	560	580	590	600
Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см)	12	13	14	14	15	16
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	17	18	19	22	23	24
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	560	570	580	790	800	810
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>						

Жонглирование мячом (кол-во ударов)	18	20	22	24	26	28
Бег 5х30 метров с ведением мяча (сек)	29,0	28,5	28,0	28,0	27,5	27,0
Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	10,0	9,8	9,5	9,5	9,3	9,0
<b><i>Для вратарей</i></b>						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	26	28	30	34	36	38
Бросок мяча на дальность (м)	18	20	22	22	24	26

*Контрольно – нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся завершающих обучение на тренировочном этапе*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,1	5,9	4,8	5,2	5,1	4,4
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0	7,3
Прыжок в длину с места (см)	160	170	210	180	195	230
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз)	12	14	18	16	20	26
Бег 1000 метров (мин., сек)	4,53	4,48	4,43	3,58	3,53	3,48
Раздел «Специальная физическая подготовка»						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег 15 метров с хода (сек)	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1
Бег 30 метров с хода (сек)	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
Тройной прыжок с места (см)	580	590	600	610	620	630
Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	13	14	15	16	17	18
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	18	19	20	24	25	26
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	570	580	590	800	810	820
Раздел «Техническая подготовка»						

Жонглирование мячом (кол-во ударов)	20	22	24	26	28	30
Бег 5х30 метров с ведением мяча (сек)	28,0	27,5	27,0	27,0	26,5	26,0
Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	9,7	9,5	9,2	9,2	9,0	8,7
<b><i>Для вратарей</i></b>						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	28	30	32	36	38	40
Бросок мяча на дальность (м)	20	22	24	26	28	30



*Контрольно - нормативные требования к спортивной подготовленности учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства первого и второго годов обучения*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Раздел «Теоретическая подготовка»: устный экзамен						
Раздел «Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,1	5,9	4,8	5,1	5,0	4,3
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,6	9,3	8,4	8,1	7,9	7,2
Прыжок в длину с места (см)	160	170	210	190	205	240
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	14	18	16	20	26
Бег 1000 метров (мин., сек)	4,55	4,50	4,45	3,51	3,46	3,41
Раздел «Специальная физическая подготовка»						
Бег 15 метров с высокого старта (сек)	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
Бег 15 метров с хода (сек)	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0
Бег 30 метров с хода (сек)	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
Тройной прыжок с места (см)	600	610	620	630	640	650
Прыжок в высоту с места без замаха рук (см)	14	15	16	17	19	20
Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см)	20	21	22	26	27	28
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	590	600	610	820	830	840
Раздел «Техническая подготовка»						

Жонглирование мячом (кол-во серий)	6	7	8	8	9	10
Бег 5x30 метров с ведением мяча (сек)	27,0	26,5	26,0	26,0	25,5	25,0
Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
<i>Комплексное упражнение:</i> ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек)	9,5	9,3	9,0	9,0	8,8	8,5
<b><i>Для вратарей</i></b>						
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	32	34	40	43	45
Бросок мяча на дальность (м)	22	24	26	30	33	35

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

*Промежуточная аттестация* проводится для всех учащихся по окончании каждого учебного года (спортивного сезона). *Итоговая аттестация* проводится после освоения Программы.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Последовательность проведения промежуточной и итоговой аттестации по разделам обучения и очерёдность выполнения контрольных упражнений (тестов) показана в таблице № 2.

*Теоретическая подготовка* проводится в аудитории, в форме устного экзамена, по билетам; для учащихся на этапе начальной подготовки 1 года обучения проводится тестирование.

*Общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка* проводится в форме тестирования.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, регламентирующими порядок организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Таблица № 2.

Последовательность проведения промежуточной и итоговой аттестации по разделам обучения и очередность

выполнения контрольных упражнений (тестов)

Этапы и периоды подготовки	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день
НП -1 НП-2	<b>Техническая подготовка</b> 1. Жонглирование мячом 2. Бег 30 метров с ведением мяча 3. Комплексное упражнение	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Челночный бег 3 x 10 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Бег 30 метров с высокого старта 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	<b>Теоретическая подготовка</b>  Тестирование  Устный экзамен	Отдых	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Прыжок в высоту с места со взмахом рук 2.Тройной прыжок  <b>Общая физическая подготовка</b> 3. Бег 1000 метров	
НП-3	<b>Техническая подготовка</b>  1. Жонглирование мячом 2. 30 метров	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Челночный бег 3 x 10 метров 2. Прыжок в длину с	<b>Теоретическая подготовка</b>   Устный экзамен	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Бег 15 метров с высокого старта	Отдых	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1.Прыжок в высоту с места без взмаха рук 2. Прыжок

	Бег ведением мяча 3. Комплексное упражнени е	места 3. Бег 30 метров с высокого старта 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		2. Бег 15 метров с хода 3. Бег 30 метров с хода 4. Тройной прыжок	в высоту с места со взмахом рук 3. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы <b>Общая          физическая          подготовка</b> 4. Бег 1000 метров
--	--	---	--	---	---

ТГ-1	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>1. Жонглирование мячом</p> <p>2. Бег 30 метров с ведением мяча</p> <p>3. Удар по мячу на дальность</p> <p>4. Комплексное упражнение</p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>1. Челночный бег 3 х 10 метров</p> <p>2. Прыжок в длину с места</p> <p>3. Бег 30 метров с высокого старта</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <p>Устный экзамен</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>1. Бег 15 метров с высокого старта</p> <p>2. Бег 15 метров с хода</p> <p>3. Бег 30 метров с хода</p> <p>4. Тройной прыжок</p>	<p>Отдых</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>1. Прыжок в высоту с места без взмаха рук</p> <p>2. Прыжок в высоту с места со взмахом рук</p> <p>3. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>4. Бег 1000 метров</p>
------	---	---	--	--	--------------	---

ТГ-2,3 ССМ	<b>Техническая подготовка</b> 1. Жонглирование мячом 2. Удар по мячу на дальность (точность) 3. Комплексное упражнение 4. Бег 5х30 метров ведением мяча	<b>Общая физическая подготовка</b> 1. Челночный бег 3 х 10 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Бег 30 метров с высокого старта 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	<b>Теоретическая подготовка</b>  Устный экзамен	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Бег 15 метров с высокого старта 2. Бег 15 метров с хода 3. Бег 30 метров с хода 4.Тройной прыжок	Отдых	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1.Прыжок в высоту с места без взмаха рук 2.Прыжок в высоту с места со взмахом рук 3.Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы <b>Общая физическая подготовка</b> 1. Бег 1000 метров
---------------	---	--	---	--	-------	---

## **Методические указания к проведению контрольных упражнений, тестов**

### ***Контрольные упражнения по общей физической подготовке***

#### **Бег 30 метров с высокого старта**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

#### *Методические указания:*

в забеге могут участвовать до 6 человек; старт и финиш строго по своей дорожке.

#### **Челночный бег 3x10 метров**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

#### *Методические указания:*

линий коснуться рукой обязательно; в упражнении участвуют одновременно два испытуемых.

#### **Прыжок в длину с места**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат



измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается; в случае заступа попытка не засчитывается; дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

*Система оценок:* фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

*Бег 1000 метров*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности учащихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке***

*Бег 15 метров с высокого старта*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале).

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

в забеге одновременно стартуют два участника; старт и финиш строго по своей дорожке.

Бег 15 (30) метров с хода

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

На расстоянии 15-ти метров от финишной линии (на контрольной отметке) располагается (тренер) помощник тренера.

По сигналу (команде) испытуемый начинает бег, постепенно набирая скорость. Достигнув контрольной отметки, испытуемый начинает бег с максимальной скоростью стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию до финишной линии. В момент пересечения испытуемым контрольной отметки помощник тренера даёт сигнал (свисток). С этого момента начинается отсчёт времени прохождения дистанции.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером от контрольной отметки до финишной линии. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* расстояние для разбега (до контрольной линии) не более 15 метров.

Тройной прыжок с места

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на толчковую ногу, затем, оттолкнувшись толковой ногой, выполняет второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок выполняется с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка

соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

При выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;

в случае заступа попытка не засчитывается; дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Прыжок в высоту с места без замаха(со взмахом) рук*

На поясе (сзади) у испытуемого закрепляется вертикально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова), на которой отмечается точка отсчёта при положении испытуемого стоя на всей ступне (а). Испытуемый совершает прыжок вверх толчком двух ног без замаха рук (со взмахом рук). После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте (б).

*Система оценок:* величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Предоставляются три попытки, учитывается лучший результат.

*Методические указания:*

отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см; прыжок выполняется с места, толчком двумя.

*Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение - сед ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляются две попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

*Методические указания:* при выполнении упражнения тазовый угол не выходит за пределы контрольной линии.

***Контрольные упражнения по технической подготовке***  
*Жонглирование мячом*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле. Испытуемый располагается в удобном для него месте. По

команде выполняет удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

*Система оценок:* фиксируется количество ударов.

*Методические указания:*

*для учащихся на этапе начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения* удары выполняются любой ногой (одной или двумя) в любой последовательности;

*для учащихся на этапе начальной подготовки 3 – го года обучения* удары выполняются двумя ногами (стопами); удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд;

*для учащихся на тренировочном этапе 1-го, 2-го, 3-го годов обучения* удары выполняются правой и левой ногой, правым и левым бедром; учитываются только удары, выполненные разными способами, из них правым и левым бедром *не менее двух раз* для ТГ-1; *не менее трёх раз* для ТГ-2; *не менее четырёх раз* для ТГ-3;

*для учащихся на тренировочном этапе 4-го и 5-го годов обучения* удары выполняются правой и левой ногой, правым и левым бедром, головой; учитываются только удары, выполненные разными способами, из них, *не менее пяти раз* правым и левым бедром, *не менее трёх раз* головой;

*для учащихся на этапе совершенствования спортивного мастерства* удары выполняются с чередованием «стопа – бедро – голова» (серия ударов).

#### Бег 30 метров с ведением мяча

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает высокий старт. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча по прямой. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке *не менее трёх касаний*, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка

*Методические указания:*

в случае *менее трёх касаний* мяча во время ведения, упражнение считается не выполненным.

#### Бег 5х30 метров с ведением мяча

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле.

По команде испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча 30 метров по прямой. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. После выполнения упражнения испытуемый возвращается к стартовой линии и упражнение повторяется. Каждый испытуемый выполняет упражнение 5 раз.

*Система оценок:* фиксируется время выполнения каждого упражнения. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Конечный результат определяется по сумме 5-ти упражнений. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* время возвращения к стартовой линии не более 25 секунд.

#### Удар по мячу на дальность

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле. Испытуемый располагается в коридоре шириной 10 метров на расстоянии (необходимом для разбега) от мяча. По сигналу испытуемый выполняет удары по мячу правой, затем левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча об землю. Для удара каждой ногой предоставляются две попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### *Методические указания:*

при выходе мяча за пределы коридора, результат не засчитывается; расстояние разбега для выполнения удара по мячу определяется индивидуально каждым испытуемым.

#### Удар по мячу на точность

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле.

На расстоянии 25 метров от контрольной линии чертятся 3 квадрата размером 2x2 метра, мяч располагается на контрольной линии. По команде испытуемый выполняет 6 ударов (по 2 удара в каждый квадрат) по неподвижному мячу, с разбега любым способом.

*Система оценок:* фиксируется количество попаданий в заданный квадрат.

*Методические указания:* удары выполняются любой ногой.

Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар (для учащихся на этапе начальной подготовки)

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле. Испытуемый располагается около стартовой линии перед мячом. По команде испытуемый начинает выполнять упражнение: ведение мяча 10 метров, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2) с расстояния 6 метров. Упражнение считается законченным, когда мяч пересечёт линию ворот.

*Система оценок:* фиксируется времяпрохождения дистанции. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* начинать выполнение упражнения можно только после сигнала.

Комплексное упражнение: ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (для учащихся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства)

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле.

Испытуемый располагается около стартовой линии в 30 метрах от линии штрафной площади.

По сигналу начинает выполнять ведение мяча (20 метров), обводит змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до штрафной площади, выполняет удар в ворота.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* в момент удара по мячу, линию штрафной площади пересекать нельзя.

### ***Тесты для вратарей***

#### *Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле.

Испытуемый располагается в пределах штрафной площади в коридоре шириной 10 метров. По сигналу испытуемый выполняет разбег с последующим ударом ногой по мячу с рук, не выходя из пределов штрафной площади.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об землю. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

разбег не более четырёх шагов; за пределы штрафной площади в момент удара по мячу выходить запрещается.

*Вбрасывание мяча на дальность*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится на футбольном поле.

Испытуемый располагается в коридоре шириной 3 метра, на расстоянии 3-4-х метров от контрольной линии. По сигналу (команде) испытуемый, сделав в пределах штрафной площади разбег в 3-4 шага, осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) направляя мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об землю. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Предоставляются три попытки, учитывается лучший результат.

*Методические указания:*

переступать контрольную линию во время выполнения вбрасывания мяча запрещается; в случае заступа попытка не засчитывается; дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ**

### **Этап начальной подготовки первого года обучения**

формирование устойчивого интереса к занятиям футболом (посещение занятий без пропусков, за исключением уважительных причин);

овладение знаниями в области физической культуры и спорта (результаты промежуточной аттестации по разделу обучения «Теоретическая подготовка»);

освоение основ техники по виду спорта футбол (результаты промежуточной аттестации по разделу обучения «Техническая подготовка»);

всестороннее гармоничное развитие физических способностей (результаты промежуточной аттестации по разделам обучения «Общая и специальная физическая подготовка»);

сохранение и укрепление здоровья учащихся (результаты углубленного медицинского обследования);

участие в неофициальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу.

### **Этап начальной подготовки второго года обучения**

формирование устойчивого интереса к занятиям футболом (посещение занятий без пропусков, за исключением уважительных причин);

овладение знаниями в области физической культуры и спорта (результаты промежуточной аттестации по разделу обучения «Теоретическая подготовка»);

освоение основ техники по виду спорта футбол (результаты промежуточной аттестации по разделу обучения «Техническая подготовка»);

всестороннее гармоничное развитие физических способностей (результаты промежуточной аттестации по разделам обучения «Общая и специальная физическая подготовка»);

сохранение и укрепление здоровья учащихся (результаты углубленного медицинского обследования);

участие в неофициальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу.

### **Этап начальной подготовки третьего года обучения**

формирование устойчивого интереса к занятиям футболом (посещение занятий без пропусков, за исключением уважительных причин);



овладение знаниями в области физической культуры и спорта (результаты промежуточной аттестации по разделу обучения «Теоретическая подготовка»);

освоение основ техники по виду спорта футбол (результаты промежуточной аттестации по разделу обучения «Техническая подготовка»);

всестороннее гармоничное развитие физических способностей (результаты промежуточной аттестации по разделам обучения «Общая и специальная физическая подготовка»);

сохранение и укрепление здоровья учащихся (результаты углубленного медицинского обследования);

участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу.

#### **Тренировочный этап первого года обучения**

повышение уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

сохранение и укрепление здоровья учащихся (результаты углубленного медицинского обследования);

приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу;

в первенстве Красноярского края по футболу занять место не ниже 7-го (девушки);

участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини-футболу (юноши).

#### **Тренировочный этап второго года обучения**

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

сохранение и укрепление здоровья учащихся (результаты углубленного медицинского обследования);

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу;

в первенстве Красноярского края по футболу занять место не ниже 6-го (девушки);

участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу (юноши).

#### **Тренировочный этап третьего года обучения**

повышение уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);  
сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты углубленного медицинского обследования);

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу;

в первенстве Красноярского края по футболу, мини – футболу занять место не ниже 5-го (девушки);

в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу занять место не ниже 5-го (юноши).

#### **Тренировочный этап четвёртого года обучения**

повышение уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты углубленного медицинского обследования);

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу;

в первенстве Красноярского края по футболу занять место не ниже 4-го (девушки);

в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу занять место не ниже 4-го (юноши).

#### **Тренировочный этап пятого года обучения**

повышение уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу;

сохранение и укрепление здоровья спортсменов (результаты углубленного медицинского обследования);

в первенстве Красноярского края по футболу занять место не ниже 3-го (девушки);

в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини – футболу занять место не ниже 3-го (юноши);

выполнение норматива III спортивного разряда по виду спорта «футбол».

**Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения**

повышение функциональных возможностей организма спортсменов, уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (результаты промежуточной аттестации);

сохранение здоровья спортсменов (результаты мониторинга углубленного медицинского обследования);

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях по футболу, мини - футболу;

в первенстве Красноярского края по футболу занять место не ниже 3-го.

выполнение норматива II спортивного разряда по виду спорта «футбол».

**Этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения**

сохранение достигнутого уровня функциональных возможностей организма, уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (результаты итоговой аттестации);

сохранение здоровья спортсменов (результаты углубленного медицинского обследования);

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях по футболу;

в первенстве Красноярского края по футболу занять место не ниже 3-го.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ  
ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Абрамов А.К. Тактическая подготовка / А.К. Абрамов // Особенности подготовки юных футболистов: в помощь тренерам детских и юношеских команд / ВГИФК. – Волгоград, 1969. – с. 26 - 40.
7. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1956. – 222с.
- Бетти Э. Современная тактика футбола / Э. Бетти. – М.: ФиС, 1974. – 200 с.
- Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 333 с.
8. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
9. Джармен Д. Футбол для юных / Д. Джармен. – М.: ФиС, 1982. – 43 с.138
10. Игнатьева В.Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх / В.Я. Игнатьева // Теория и практика физической культуры. – 1988. № 2. – с. 42 – 44.
11. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – с. 10-12.
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
12. Лаптев А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – М.: ФиС, 1983. – 193 с.

13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. 348 с.

14. Футбол: типовая учебно – тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

#### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

*Визуальные средства обучения:* таблицы, схемы, плакаты.

*Аудиовизуальные средства:* учебные фильмы, пособия.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

<http://www.sport.ru>

<http://www.slamdunk.ru>

<http://www.world-sport.org>

<http://www.rfs.ru>