

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

**Согласовано** на тренерском совете  
МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО»  
протокол № 1 от «31» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»

\_\_\_\_\_ Е.А. Лапочкин

«31» августа 2019г.



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта

## футбол

### Базовый и углубленный уровень

(срок реализации 8 лет)

Автор - составитель: Демкин С.В. тренер-преподаватель по футболу  
Гавенко Р.В. тренер-преподаватель по футболу  
Докторов В.В. тренер-преподаватель по футболу

г.о.г.Кулебаки

2019 год

## Содержание

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы.....стр. 4
- 1.2 Характеристика вида спорта футбол.....стр. 5
- 1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.....стр. 6
- 1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.....стр.7

### **2. Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта...стр.12**

- 2.1 Календарный учебный график.....стр. 13
- 2.2 План учебного процесса.....стр. 14
- 2.3 Расписание учебных занятий.....стр. 15

### **3. Методическая часть образовательной программы.....стр. 19**

- 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям,.....стр.20
- 3.3 Методические материалы.....стр. 21
- 3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей.....стр.73
- 3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....стр. 78

### **4. Воспитательная и профориентационная работа.....стр.80**

- 4.1 Компоненты воспитательной работы.....стр.80
- 4.2 Задачи и содержание воспитательной работы.....стр. 81
- 4.3 Методы и формы воспитательной работы..... стр. 82
- 4.4 Цели профориентационной работы ..... стр.84

4.5	План профориентационной работы.....	стр.85
<b>5.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>стр.86</b>
5.1	Комплексы контрольных упражнений и тестов для оценки результатов освоения образовательной программы .....	стр.87
5.2	Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовке.....	стр.88
<b>6.</b>	<b>Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....</b>	<b>стр.111</b>

### **1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Программа предпрофессиональной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Цель программы:** построение единой системы многолетней подготовки футболистов, позволяющая подготовить и воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов, готовых к участию на соревнованиях различного уровня.

**Задачи программы:**

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка футболистов высокой квалификации;
- обучение основам техники и тактики футбола;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в данном виде спорта;

## **1.2 Характеристика вида спорта Футбол**

Футбол – всеми любимый, имеющий богатейшие традиции в российской и мировой истории вид спорта – отличается, в первую очередь тем, что является наиболее доступным для любого возраста. Признанная во всём мире игра №1 позволяет максимально гармонично сочетать коллективные качества игроков и их индивидуальные способности. Положительное влияние футбола на различные стороны жизни практически всех возрастных групп и категорий населения, вне зависимости от политических, религиозных и культурных различий, не вызывает сомнений. Футбол - это один из наиболее эффективных способов привлечения граждан, прежде всего, детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

### **1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах**

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) в академических часах.

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст приема	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, специальной, спортивной подготовке Выполнение спортивного разряда на конец учебного года
Базовый уровень	1	8-9	15	25	6	Выполнение норм по ОФП, СФП
	2	9-10	15	20	6	Выполнение норм по ОФП, СФП
	3	10-11	14	20	7	Выполнение норм по ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка)
	4	11-12	14	20	7	Выполнение норм по ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) Выполнение спортивных разрядов
	5	12-13	12	20	8	Выполнение норм по ОФП, СФП и ТП. Выполнение спортивных разрядов
	6	13-14	12	20	8	Выполнение норм по ОФП, СФП и ТП. Выполнение спортивных разрядов
Углубленный уровень	1	14-15	10	14	10	Выполнение норм ОСП, выполнение разрядов, систематическое участие в соревнованиях

	2	15-16	10	14	10	Выполнение норм ОСП, выполнение разрядов, систематическое участие в соревнованиях
--	---	-------	----	----	----	---

#### **1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

##### ***В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:***

- знание истории развития спорта
- знание и места и роли физической культуры и спорта в современном обществе
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта
- знания, умения и навыки гигиены
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни
- знание основ здорового питания
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

##### ***Для углубленного уровня***

- усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
- совершенствование инструкторских и судейских навыков;
- повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;
- воспитание спортивного трудолюбия;

- изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом);

***В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:***

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта

-формирование двигательных умений и навыков

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений

-формирование социально-значимых качеств личности

-получение коммуникативных навыков, опыт работы в команде

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности

- участие в соревнованиях по футболу.



***В предметной области «Общая специальная подготовка» для углубленного уровня:***

- укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
- Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- систематическое участие в соревнованиях по футболу.

***В предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровня:***

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта
- овладение основами техниками и тактики избранного вида спорта
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок
- знание и требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта
- знание требований техники безопасности при занятиях в избранным спортом
- приобретение основ судейства по избранному виду спорта

***В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

***В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровня:***

- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

***В предметной области «Хореография и акробатика» для базового и углубленного уровня:***

- умения определять средства музыкальной выразительности
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

***В предметной области «Национальный региональный компонент»***

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации

***В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровня***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений

***В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровня***

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Приложение №2  
К федеральным государственным  
требованиям к минимуму содержания,  
структуре, условиям реализации  
дополнительных предпрофессиональных  
программ в области физической культуры и  
спорта и к срокам обучения по этим  
программам, утвержденным приказом  
Минспорта России от «15»ноября2018 г.№939

## **Учебный план**

**По образовательной программе базового уровня**

**в области физической культуры и спорта**

по виду спорта «Футбол»

## Учебный план

По образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол»

УТВЕРЖДЕН

Тренерским советом № 1от «30» августа 2019г.

### I. Календарный учебный график

**Условные обозначения:**

Теоретические занятия □

Практические занятия П

Самостоятельная работа С

Год	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Сводные данные																	
	01-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.12-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.05-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-23	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-31														
1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П					6	35	3	1	10	52
2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	6	35	3	1	10	52								
3	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	6	35	3	1	10	52								
4	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	6	35	3	1	10	52								
5	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	6	35	3	1	10	52								
6	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	6	35	3	1	10	52								
7	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	4	37	3	1	10	52								
8	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	4	37	3	1	10	52								
<b>Итого:</b>																																	44	284	24	7	72	409																												

Промежуточная аттестация Э

Итоговая аттестация III

Каникулы =

## II. План учебного процесса

№	Наименование предметных областей учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения 46 недель							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 6ч/н	2 6ч/н	3 7ч/н	4 7ч/н	5 8ч/н	6 8ч/н	7 10ч/н	8 10ч/н
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2852</b>	<b>188</b>	<b>332</b>	<b>2520</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1712</b>	<b>188</b>	<b>143</b>	<b>1569</b>			<b>164</b>	<b>164</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>294</b>	<b>294</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	260	80	79	-			26	26	30	30	32	32	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	688	68	16	604			100	100	116	116	128	128	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	208	-	76	110			-	-	-	-	-	-	104	104
1.4	Вид спорта	428	40	16	380			38	38	44	44	48	48	84	84
1.5	Основы профессионального самоопределения	128	-	16	110			-	-	-	-	-	-	64	64
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1140</b>	<b>-</b>	<b>96</b>	<b>1023</b>			<b>112</b>	<b>112</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>166</b>	<b>166</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	344	-	16	340			38	38	44	44	48	48	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	124	-	16	110			12	12	14	14	16	16	20	20
2.3	Акробатика	292	-	16	280			26	26	30	30	48	48	42	42
2.4	Национально-региональный компонент	124	-	16	98			12	12	14	14	16	16	20	20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	124	-	16	98			12	12	14	14	16	16	20	20
2.6	Специальные навыки	132	-	16	97			12	12	16	16	16	16	22	22
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>332</b>	<b>80</b>	<b>239</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2520</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>2363</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>320</b>	<b>320</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	1980	108	-	1980	-	-	200	200	210	210	240	240	340	340
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	210	-	-	210	-	-	40	40	50	50	60	60	60	60
4.3	Иные виды практических занятий	80	-	-	80	-	-	20	20	20	20	20	20	20	20
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>80</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>62</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
6.1	Промежуточная аттестация	52	-	-	-	52	-	6	6	7	7	8	8	10	-
6.2	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10

**III. Расписание учебных занятий**  
**На 2019/2020 учебный год первое полугодие**

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Наименование предметной области</b>	<b>Время проведения (начало/конец)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Педагогический работник (Ф.И.О)</b>
<b>Базовый уровень 2-го года обучения</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>16.50-18.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
	<b>Среда</b>	<b>Обязательные</b>	<b>16.50-18.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
	<b>Пятница</b>	<b>Вариативные</b>	<b>17.40-19.05</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО»</b>	<b>Демкин С.В.</b>

				<b>игровой зал</b>	
<b>Базовый уровень 5-го года обучения</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
	<b>Среда</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
	<b>Четверг</b>	<b>Обязательные</b>	<b>17.30-19.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
	<b>Пятница</b>	<b>Вариативные</b>	<b>19.15-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
	<b>Воскресенье</b>	<b>Вариативные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Демкин С.В.</b>
<b>Базовый уровень 4-го года обучения</b>	<b>Вторник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>15.10-16.40</b>	<b>17.40-19.05 МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Четверг</b>	<b>Вариативные</b>	<b>14.05-15.50</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Суббота</b>	<b>Обязательные</b>	<b>16.50-18.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Воскресенье</b>	<b>Обязательные</b>	<b>9.50-11.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
<b>Базовый уровень 3-го года обучения</b>	<b>Вторник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>16.50-18.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>



	<b>Среда</b>	<b>Вариативные</b>	<b>16.50-17.35</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» тренажерный зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Четверг</b>	<b>Обязательные</b>	<b>15.45-17.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Воскресенье</b>	<b>Обязательные</b>	<b>8.10-9.40</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
<b>Базовый уровень 2-го года обучения</b>	<b>Вторник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Четверг</b>	<b>Обязательные</b>	<b>17.30-19.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
	<b>Суббота</b>	<b>Вариативные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Гавенко Р.В.</b>
<b>Базовый уровень 6-го года обучения</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>
	<b>Вторник</b>	<b>Вариативные</b>	<b>17.00-17.45</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» тренажерный зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>
	<b>Среда</b>	<b>Обязательные</b>	<b>16.50-18.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>
	<b>Пятница</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>
	<b>Воскресенье</b>	<b>Обязательные</b>	<b>12.00-13.30</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>

<b>Базовый уровень 1-го года обучения</b>	<b>Вторник</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>
	<b>Среда</b>	<b>Обязательные</b>	<b>18.30-20.00</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>
	<b>Пятница</b>	<b>Вариативные</b>	<b>16.50-18.20</b>	<b>МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» игровой зал</b>	<b>Докторов В.В.</b>

### **3.Методическая часть**

Методическая часть учебной программы включает:

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

#### ***Базовый уровень***

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям футболом. Основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
2. Привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол;
4. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилах игры в футбол;

Базовый уровень предполагает шестилетний цикл подготовки учащихся.

Перевод на каждый этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

#### ***Углубленный уровень***

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на этапах базового уровня и выполнивших контрольные нормативы по

общей физической, специальной физической и технической подготовке. Этап предполагает двухгодичный цикл обучения. Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
6. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
7. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
8. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;
9. Воспитание спортивного трудолюбия;
10. Изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом);
11. Участие в соревнованиях по футболу.

### **3.1 Содержание и методика работы по предметным областям,**

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

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме тридцати минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале

занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала, для его закрепления и совершенствования. В группах углубленного уровня занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как были усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Инструкторские навыки воспитываются на 7 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

(для всех учебных групп)

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

- Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации;
- Физическая культура в системе народного образования;
- Коллективы физкультуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля;
- Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России;
- Разрядные нормы и требования по футболу;
- Международное спортивное движение;

- Олимпийские игры;
- Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства;

### **РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

- Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания;
- История возникновения футбола в России и развитие его;
- Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России;
- Участие российских футболистов в международных соревнованиях;
- Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры;
- Всероссийские и международные юношеские соревнования;
- Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч»;
- Современный футбол и пути его дальнейшего развития;
- Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА;
- Лучшие российские команды, тренеры и игроки;

### **СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

- Краткие сведения о строении организма человека;
- Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие;
- Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды;
- Дыхание и газообмен. Легкие;
- Органы пищеварения;
- Органы выделения;
- Обмен веществ;
- Терморегуляция;
- Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма;

- Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся;
- Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом;
- Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;

### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА**

- Общее понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами;
- Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание;
- Гигиена сна;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом; Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена;
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу;
- Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом;
- Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом;
- Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма;
- Значение питания как фактора борьбы за здоровье;
- Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров,

минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи;

- Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований;

- Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена;

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом;
- Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление;

- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

- Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления;

- Значение активного отдыха для спортсмена;

- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом;

- Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые;

- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;

- Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины;

- Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания;

- Транспортировка пострадавших;



## **ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

- Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности;
- Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях;
- Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя;
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований;
- Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований;
- Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности;
- Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований;
- Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

### **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех групп занимающихся)

#### **Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.**

Морфофункциональные показатели  Физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16-17

Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

**Общая физическая подготовка** предусматривает всестороннее развитие физических способностей организма.

**Задачи ОФП на всех этапах подготовки:**

- Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки футболиста:

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- Повороты на месте, размыкание уступами;
- Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два;
- Перемена направления движения строя;
- Обозначение шага на месте;
- Изменение скорости движения;
- Повороты в движении;

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

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

## **УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе;

- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг;

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания;

## **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ**

- Игры с мячом;

- Игры бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

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

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина; спортивные и простые прыжки.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## **ЛЫЖИ**

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

## **ПЛАВАНИЕ**

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 метров.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех групп занимающихся)

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- Повышение индивидуального игрового мастерства;
- Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

**Общие подготовительные упражнения для включения в комплексы  
СФП на всех этапах подготовки футболиста:**

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ**

- Приседание с отягощением гантели; набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением;
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;

- Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх;
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра;
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч;
- Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями;
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- Сжимание теннисного резинового мяча;
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами;
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон;
- Серии прыжков по 4-8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением;

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ**

- Пробегание коротких отрезков 10-30 м из различных исходных стартовых положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях;

- Бег с изменением направления до 180°;
- Бег прыжками;
- Эстафетный бег;
- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.;
- «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
  - Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки;
  - Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами;
  - Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед;
  - Ускорения и рывки с мячом до 30 м.;
  - Обводка препятствий на скорость;
  - Рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
  - Выполнение элементов техники в быстром темпе, например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель;
  - Для вратарей: из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга;
  - Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча;
  - Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам;
  - Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам;

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ**

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°;

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами;
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля;
- Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой;
- Парные и групповые упражнения с выполнением заданий;
- Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие;
- Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°;
- Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;
- Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин;
- Переворот в сторону с места и с разбега;
- Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках;
- Переворот вперед с разбега;

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

- Переменный и повторный бег с ведением мяча;
- Двусторонние игры для старшей группы;
- Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд;
- Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности;
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с



увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками;

- Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками;

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА**

- Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения;

- Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге;

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега;

- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом;

- Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге;

- Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием;

## **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ**

**Для групп базового уровня 1-4 года обучения**

#### **Техника игры.**

- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу;

- Удары по неподвижному и катящемуся мячу;
  - Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком;
  - Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния;
  - Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема;
  - Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру;
  - Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;
  - Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру;
  - Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий;
  - Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника;
  - Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
  - Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом;
  - Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом;

имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую;

- Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача;

- Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки;

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

- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением;

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега;

- Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения;

- Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

- Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность;

### **Тактика игры**

- Упражнения для развития ориентировки.

Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями

зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение;

- Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.

В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки;

- На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы;

### **Тактические действия полевых игроков.**

*Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.*

#### **В нападении:**

- уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру,
- выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками,
- выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам,
- выполнять простейшие комбинации, (по одной) при начале игры, при подаче углового,
- при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном дарах.

### **В защите:**

- уметь действовать в защите по принципу «зоны»,
- перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника,
- правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

### **Тактика вратаря.**

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,
- разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру,
- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Для групп базового уровня 5-6 года обучения**

### **Техника игры.**

#### **Удары по мячу ногой.**

- удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
- удары перекидные через голову противника.
- резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.
- удары с полулета всеми способами.
- выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.
- откидка мяча внешней частью подъема при ведении.
- удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-резаные удары боковой частью лба.

-перевод мяча лбом.

-удары на точность

### **Остановка мяча.**

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-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 движения с последующим ударом или рывком.

### **Ведение мяча.**

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

### **Ложные движения (финты).**

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад, рывком уйти с мячом вперед;

- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя, уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч ногой под себя, повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;
- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника за собой
- ложная передача мяча партнеру.

### **Отбор мяча.**

- отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча.
- обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

### **Вбрасывание мяча.**

- вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.
- вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

### **Техника игры вратаря.**

- ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.
- ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.
- ловля опускающихся и прыгающих мячей.
- отбивание ладонями, пальцами рук и кулаком мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
- отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
- перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

-бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

-выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность.

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

### **Тактика игры**

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться

-игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

### **Тактические действия полевых игроков.**

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

#### **В нападении:**

-уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;

-выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

-правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;

-атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;

-применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

-начинать и развивать атаки из стандартных положений.

#### **В защите:**

-уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;

-подстраховывать и помогать партнеру;

-правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;

-взаимодействовать с вратарем;



-уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;

-совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

**Тактика игры вратаря** - уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

-подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом отворот;

-вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебные игры.*

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

## Для групп углубленного уровня

### Техника игры

#### **Удары по мячу ногой.**

-удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180° и в прыжке.

-резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.

-удар «подсечка» (носком).

-бросок мяча подъемом.

-переводы мяча стопой и грудью.

-удары на точность, силу и дальность.

#### **Остановка мяча.**

-остановка с поворотом на 180° - внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; грудью

-летающего мяча.

-остановка подъемом опускающегося мяча.

-остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

### **Ведение мяча.**

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

### **Ложные движения (финты).**

*Обучение финтам;* показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить каждого игрока в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

### **Вбрасывание мяча.**

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

### **Техника игры вратаря.**

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

### **Тактика игры**

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков, (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам,

прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и страховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

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

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

- совершенствование навыков, применяемых для организации группы (построение, подача основных строевых команд).
- уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее.
- уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола.
- практика судейства а процессе учебных занятий, внутренних, районных и городских соревнований.
- участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство, района, города, области.

### **Психологическая подготовка футболиста**

Моральные качества, присущие футболисту: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей.

### **Восстановительные мероприятия**

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и

психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в свободный от игр день.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма,

- сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макро циклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психологической регуляции.

### ***РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ***

Для воспитания и развития футбольного мышления необходимо делать упор на детский и подростковый возраст. Современные дети, живущие в век компьютерных систем, продвинутых гаджетов, имеют очень гибкое

мышление. Вообще, для детского возраста познавательный процесс это естественное состояние.

Во многих странах активно ведутся поиски наилучших образовательных методик. И футбол не исключение. Но на детском этапе воспитания футбольного мышления есть проблемы. Первая, тренер должен подходить творчески, вызывая интерес у детей, надо раскрывать потенциал, таланты. Вторая, необходимо так подавать информацию, чтобы она чётко соответствовала возрастной категории. Потому что у детей психология отличается от взрослой психологии. Но детская психология отличается и по возрастам. Предлагается ввести за основу пошаговую, поэтапную методику, во многом схожую с моделями для взрослых футболистов. То есть, от минимального количества факторов, к постепенному усложнению.

Что же даёт футбольное мышление? Многое кажется вполне очевидным. В игре футболист вынужден часто принимать одно решение из многих. И решение должно быть оптимальным. Для этого игрок должен оценить целый ряд факторов. Даже если он без мяча. Принятие решений должно отнимать десятые доли секунды. А если игрок с мячом, то и того меньше. Более того, игрок должен предугадать развитие событий дальше. Конечно, свою роль играют знания. Точнее информация о соперниках, установки тренера. Но только игрок принимает решение, да ещё и с предугадыванием нескольких шагов вперёд, все варианты развития событий, от продолжения атаки до потери мяча командой.

Когда футбольное мышление работает у нескольких игроков, команда выглядит, как слаженный механизм. В некоторых случаях «интеллектуалы» могут тянуть игру на себе.

Чем меньше игрок тратит на мысли, тем быстрее команда проводит тактико-технические действия. И это только внешне происходит интуитивно. И далеко не на «автомате». Только будет автоматизм, игра конкретного футболиста «умрёт». Он будет прогнозируем.

Всё больше становится «универсалов». Умение сыграть на, практически, любой позиции это всё последствия развития футбольного мышления.

### *Упражнения, направленные на развитие творческого мышления в футболе*

#### **1. Квадрат**

Ключевое упражнение, которое известно всем. На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков. Среди них: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация. Это не моделирование реальности, футбольного матча, упражнение служит для развития комплекса навыков. Начинать играть в квадрат можно с шести лет.

#### **2. Владение мячом**

Это упражнение требует большего пространства. Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20x30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Назовём наши команды «А», «Б» и «В». Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает. Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас.

Разница по сравнению с предыдущим упражнением – появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя, теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и

предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза. Начинать можно с шести лет.

### **3. Позиционная игра**

По-испански это упражнение называется «игра во владение». Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом.

В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса. Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля.

Важный навык, которые развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч.

Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение, следующие: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас.

Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых



игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно. Это упражнение можно использовать для команды старше 10 лет.

#### **4. Игра в урезанных составах**

Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных». Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое.

Как и все предыдущие упражнения, это развивает комплекс навыков. Скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас. Но это также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

#### **5. Футбол**

Упражнение, которым нужно заканчивать тренировку. «Футбол» — это игра семь на семь или восемь на восемь со свободными игроками. Свободные игроки необходимы в этом упражнении, это добавляет игре интенсивности, а мяч должен двигаться очень быстро. Можно увеличить количество, чтобы задействовать всю команду, пусть будет девять на девять и трое свободных. «Матч» длится два тайма по девять минут.

При выполнении этого упражнения важно помнить: это не футбол. В футбольном матче важен результат. В упражнении важны навыки, которые выбирает сам тренер, поэтому правила должны отличаться от футбольных. Например, вводятся свободные игроки, которые добавляют скорости.

Другой пример. Играешь составами 11 на 11, и, чтобы перевести мяч в атаку, сначала защитники должны дать друг другу не меньше 10 пасов. Если мы хотим владеть мячом, хотим, чтобы это было нашим стилем, мы должны уметь это делать. Пасы в защите не представляют угрозы сопернику? Да, но

мы должны показать свой стиль – мы не будем давать необдуманные пасы и терять мяч, мы его сохраним. Нам нравится владеть мячом, пусть попробуют его отнять.

Или ещё один пример. Свободные игроки выходят на поле с бровки. И, играя в пас, они должны пересечь всё поле, с фланга на фланг. Только после этого можно играть в атаку. Это тоже развивает контроль мяча, мышление, командную игру – вообще все качества, необходимые футболисту.

#### *Общие рекомендации*

Если кто-то ошибается, упражнение нужно остановить. Не критиковать за ошибку, а объяснить, как надо. Например, показать, где нужно находиться, чтобы использовать свободное пространство и открыться для паса. Ключевой фигурой в организации игры является треугольник. Чем больше треугольников, тем проще перемещать мяч в атаку.

Необходимо следить, чтобы в каждом упражнении сохранялась максимальная интенсивность. Если упражнение выполняется медленно, от него не будет пользы. Всё должно выполняться быстро. Только так можно научить игроков постоянной концентрации и «включённости» в происходящее на поле.

## ***НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ***

### **Тематика НРК на занятиях по теоретической подготовке**

1. Развитие спорта в Кулебакском районе
2. Выдающиеся спортсмены г. Кулебаки
3. Знакомство с особенностями и традициями Кулебакского района
4. Развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных игр.

5. Совершенствование физического развития детей через национальные праздники.

6. Развитие видов спорта в регионах Российской Федерации

Участие в спортивных мероприятиях и праздниках, приуроченных к празднованию памятных дат в Кулебакском районе и Нижегородской области.

## ***РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

### **Характеристика подвижных игр**

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий, изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчиненная правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Разность в отношениях позволяет выделить две основных группы — некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих. Так же командные игры делятся на два основных вида игры с одновременным участием всех играющих и игры с поочередным участием (эстафеты). Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям. Различают игры:

- имитационные (с подражательными действиями);
- с перебежками; · с преодолением препятствий;
- с мячом, палками и вторыми предметами; с сопротивлением;
- с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналами).

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

### **Игры развивающие быстроту и ловкость в футболе**

Быстрота (скорость) – способность преодолевать расстояние за минимальное короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой и ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости. Использовать надо, такие игры, которые просты в запоминании правил и не требуют концентрации внимания.

**1.Салки. Простые салки.** Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью. «Салка — дай руку.» Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнеров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих. «Салки - пересалки». Игра аналогична предыдущим. Но водящий не имеет права преследовать игрока, если, спасая от осаливания товарища, путь ему пересек любой другой игрок. Водящему в этом случае можно преследовать любого другого участника игры. Во всех вариантах игры каждый новый водящий прежде, чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я — салка!». Новому водящему не разрешается сразу же бежать за игроком, который только что водил перед ним.

**2. «Круговая охота».** Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей

площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.

**3. «Бегуны».** Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10x10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

**4. «Рывок за мячом».** Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

**Ловкость** – это способность своевременно и рационально справиться с новой, неожиданной возникшей двигательной задачей. Ловкость характеризуется координацией. Обучение детей этого возраста направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

**1. Охотники и утки.** По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки".бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

**2. Вышибалы.** На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

**3. «Ловля парами».** Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берутся два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1—2 участника, которые становятся новыми ловцами. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в образуемый ими кружок. Успех ловли обеспечивается согласованностью, ловкостью действий и ориентировкой игроков на площадке.

**4. Четыре мяча»(перестрелбол).** Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон от сетки (вместо нее можно натянуть веревку с флажками на двухметровой высоте). Каждая команда имеет по два волейбольных или баскетбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поднять или поймать эти мячи и как можно

скорее перебросить обратно на другую сторону площадки. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказались одновременно 3 мяча (при этом мячи должны касаться пола, рук игрока или сетки) или мяч прошел под сеткой или приземлился за пределами площадки. Игра состоит из 2—3 партий, которые продолжаются до 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводят в игру новые пары игроков. В ходе игры занимающиеся перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

**5. Ручной мяч.** Правила как в гандболе.

**6. Крабий футбол.** Дети перемещаются сидя в упоре рукам в заде. В таком положении они играют в футбол. Вставать или перемещаться другим способом запрещено.

**7. «Бег пингвинов».** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах флага и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

### ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ В ФУТБОЛЕ***

Предусматривают обязательное наличие у игрока умения чувствовать мяч и умело управлять им. С целью совершенствования профессиональных навыков каждый член команды уделяет много времени различным упражнениям с мячом. Дополнительно, футболист должен обладать такими навыками:

**Дриблинг** - контроль мяча в ходе продвижения к воротам соперника. Быстрый бег с мячом - ключевое качество профессионального игрока.

Для тренировки базовых навыков дриблинга, понадобится только мяч и достаточно площади. Сначала необходимо отработать самые азы дриблинга.

Начинать вести мяч с медленного темпа. Так появится чувство мяча, всё меньше будет случаев его потери. Тренировать дриблинг необходимо и правой и левой ногой. Нужно стараться касаться мяча при каждом шаге, так ты научишься рассчитывать свои силы при ведении мяча. Если слабая нога значительно отстаёт от сильной, необходимо потратить дополнительное время на тренировку дриблинга слабой ноги. Со временем ты научишься рассчитывать силу, и тебе будет значительно легче вести мяч. Простые перекачивания мяча помогут быстрее научиться дриблингу. Также нужно уделять время **чеканке мяча** - это поможет быстрее прогрессировать в тренировке дриблинга. После того, как футбольный дриблинг в медленном темпе будет освоен, пробуй ускоряться, используя все передние части стопы. Экспериментируй, учись чувствовать мяч. По мере прогресса обучения дриблингу, потихоньку ускоряйся, пока твоя скорость не станет как при беге. Обязательно необходимо делая дриблинг, **бить мяч** или **пасовать**. Умение действовать мгновенно, очень пригодиться тебе во время игры.

### Тренировка дриблинга с тренажёром



Для тренировок понадобится тренажёр

для дриблинга: футбольные конусы или их аналоги.



### ***Обычная расстановка***

Самая простая расстановка конусов – просто поставить их в ряд. В зависимости от задачи твоей тренировки, определи расстояние между конусами. Поначалу, нужно начинать с большой дистанции, постепенно сокращая её для тренировки точности движений.

### ***Хаотичная расстановка***

Разложить конусы абсолютно случайным способом, произвольно определив расстояние между ними. Эта расстановка хороша тем, что она ближе всего имитирует реальную игру. В игре защитники двигаются и действуют непредсказуемо, поэтому эта расстановка на втором месте после реального человека по эффективности в отработке приёмов у ворот и обмана соперника.

### ***Расстановка в несколько рядов***

Поставить 2 ряда конусов, которые будут параллельны друг другу. Между конусами должно быть достаточно места для движений. Маршрут движений необходимо придумывать самому. Тренировка дриблинга, прежде всего, это творчество, здесь ты можешь отработать владение мячом областью пятки и подошвы, что не менее важно чем передними частями ноги.

### ***Расстановка треугольником***

Расставить конусы в треугольник, можно ставить как большие, так и маленькие треугольники. Расстояние между конусами должно быть не слишком маленькое. Здесь лучше всего отрабатывать ведение мяча мыском ноги, чтобы проходить с мячом без проблем.

**Игра в пас.** Своевременная эффективная передача мяча в футболе, во многих случаях влечет за собой гол. Футболист обязан владеть техникой передачи мяча на партнера как низом, так и верхом. Умение принимать мяч, открываться под пас и эффективно передавать его друг другу отрабатывают с партнерами по команде.

## *Упражнения для отработки передачи с места, приема и передачи в движении*

1. Игрок А с места передает мяч игроку Б, а тот, в свою очередь, передает мяч с места в определенную точку на поле. Там мяч принимает игрок В, который должен добежать, держа мяч двумя руками, до другой отметки и передать его в беге игроку А. После этого игрок Б должен трусцой добежать до колонны игроков и занять место в ее конце (рис. 23).

Упражнение может быть осложнено тем, что при первой передаче мяч прокатывается по земле. В этом случае его нужно подбирать с места или на бегу. Разумеется, это усложнение целесообразно вводить лишь после того, как усвоен подбор мяча с земли.

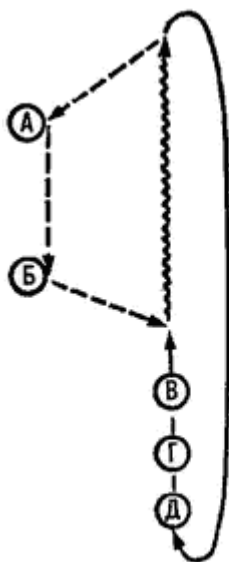


Рис. 23

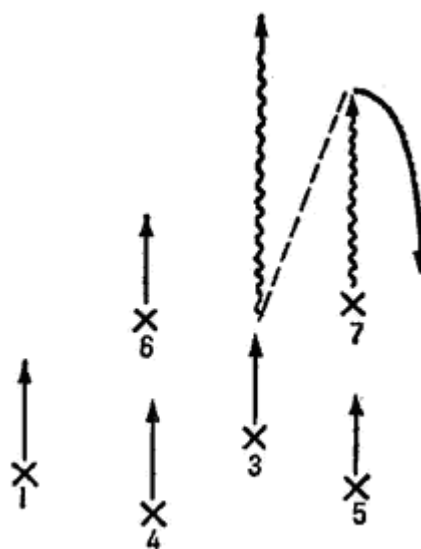


Рис. 24

Описанные выше упражнения помогают освоить технику передачи мяча и индивидуальной атаки. Однако часто возникает необходимость

приблизить игроков к условиям игры. С этой целью предлагаем следующие упражнения.

**2. «Назад любому партнеру».** Каждому игроку в группе присваивается порядковый номер. Игроки располагаются кучкой, не выстраиваясь каким-либо определенным образом. Впереди группы бежит игрок с мячом, который передает мяч назад любому партнеру. Последний, после приема мяча, выкрикивает свой номер и обгоняет всех остальных игроков группы (рис. 24). Игрок с мячом, обогнав всю группу, может послать мяч назад в любую сторону любому игроку.

Данное упражнение вырабатывает у игроков привычку после передачи располагаться за игроком с мячом и поддерживать атаку. Таким образом участники игры приобретают знание построения игроков в атаке в зависимости от позиции игрока с мячом.

**3. Передача зигзагом.** Игроки выстраиваются в две колонны в одном направлении. Между игроками интервал 2—3 м в стороны и вглубь. Игрок А передает мяч игроку 1, который, в свою очередь, посылает его игроку Б и т. д. Последний спортсмен, получив мяч, обгоняет сбоку всю группу и располагается впереди колонны игроков (рис. 25).

Это упражнение преследует цель выработать у регбистов навык пасовать в сторону, откуда получили мяч, и особенно полезно для нападающих.

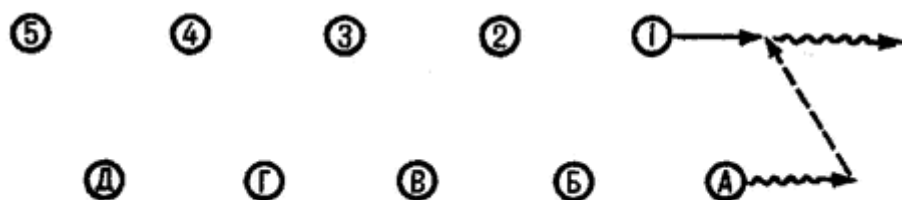


Рис. 25

**4. Передача в линию атаки и забегание.** Упражнение описано в разделе «Передача с места». После выполнения передачи игрок забегает в

конец линии атакующих. Данное упражнение помогает начинающим регбистам приобрести навыки в забегании за линию атакующих и вырабатывает привычку поддерживать игрока, владеющего мячом (рис. 26).

Это же упражнение можно выполнять в виде игры, называемой «эскалатор» (рис. 27).

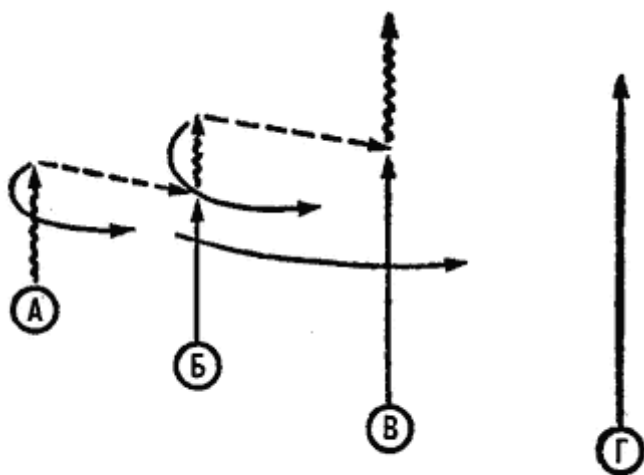


Рис. 26

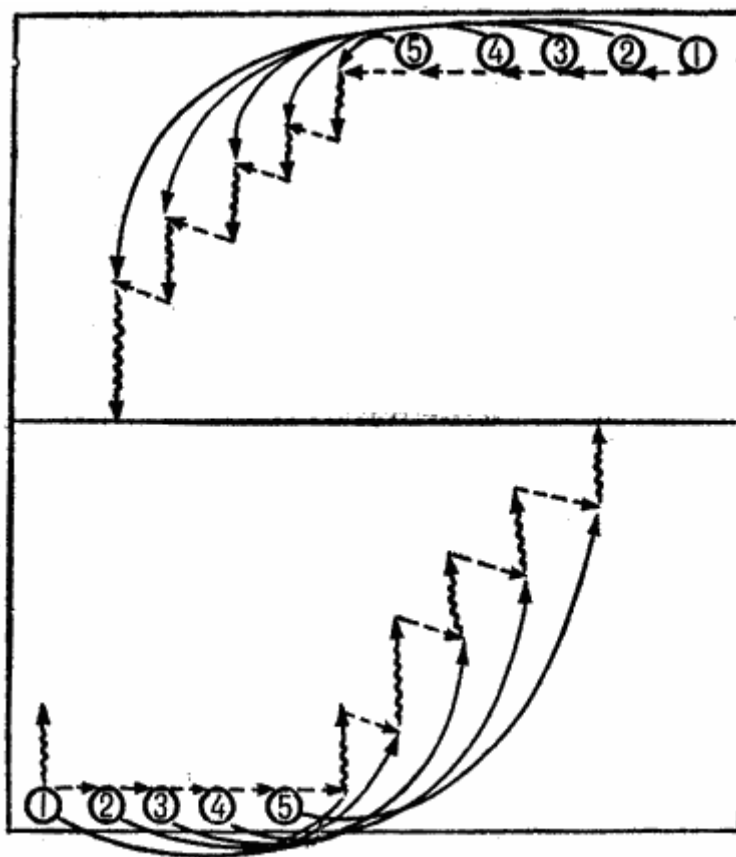


Рис. 27

Каждая из команд, состоящая из 5 игроков (при игре регби-5), располагается на своей половине поля, у лицевой линии (если поле баскетбольное — на линии ворот). Игроки передают мяч друг другу (от игрока 1 до игрока 5). Игрок 1 после паса обегает сзади линию игроков и, получив мяч от игрока 5, продолжает бег по направлению к центральной линии и передает мяч игроку 2. Игрок 2 выполняет те же действия, что и игрок 1. Выигрывает команда, у которой игрок 5 первым приземлит мяч на центральной линии.

**5. Классическая линия атаки.** Ученики образуют две группы, в каждой по 4 игрока. Игроки первой группы располагаются друг за другом в глубине поля таким образом, чтобы дистанция между ними не превышала 1—2 м. Атака начинается с паса, передаваемого преподавателем.

Первая цепочка игроков (линия 1) осуществляет классическую атаку, начатую преподавателем, при этом мяч передается от первого игрока цепочки до последнего. Последний игрок цепочки передает мяч другому игроку, намеченному преподавателем (рис. 28). Преследуется цель выработать у спортсменов привычку занимать позицию в глубине поля позади игрока с мячом.

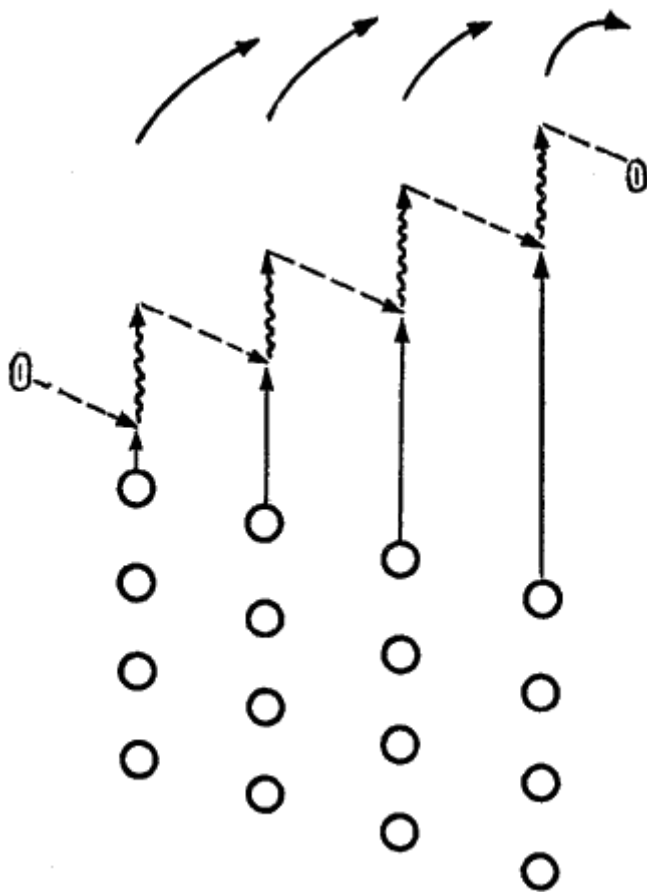


Рис. 28

6. Игра в пас при небольшом числе участников и на небольшой площади. Основная цель упражнения — развить у игроков привычку располагаться на одинаковом расстоянии друг от друга (не менее 2 м), чтобы перекрыть как можно большую площадь поля и одновременно создать партнеру благоприятную возможность для передачи мяча в любой момент без нарушения правил. Кроме того, данное упражнение поможет выработать у игроков, не владеющих мячом, привычку выстраиваться в линию за игроками, непосредственно участвующими в атаке.

Команда теряет право владеть мячом, если мяч передается не по правилам или если игрок с мячом «пойман» противником.

Ниже приведен перечень ошибок, наиболее часто встречающихся у начинающих регбистов при выполнении передачи в движении и с места.

**Удары по мячу** Правильные удары по мячу, умение направлять мяч в нужное место — особенно ценятся в игре. Техника удара по мячу —

основной элемент подготовки футбольного игрока. Удар разрешается проводить любой частью тела, за исключением рук. При его исполнении важно определиться, какой элемент применить, в какую точку мяча ударить и кому передать. Высококласный игрок обладает целым арсеналом технических приемов. Обучение и выработка автоматизма позволяет применять навык на поле. Зная технику основных ударов, легче изучать правильные удары в футболе и совершенствовать их.

### ***Виды ударов***

Любые виды приемов, в том числе и удары головой, используются в связке с другими техническими элементами. Чаще это обманные движения. Важны концентрация, внимание, автоматизм движений и быстрое принятие решений.

Для выработки автоматизма движения важны:

- подготовительные и развивающие упражнения;
- отработка имитации удара;
- отработка элемента в движении.

### ***Удар подъемом стопы***

Классический удар ногой, характеризуется укороченным последним шагом. Важен замах голени и скорость. Сила распрямления голени и есть сила удара.

Для придания мощи, от игрока требуется умение быстро согнуть и разогнуть голень. Когда ситуация возникает у штрафной площадки соперника, у игрока нет ни времени для обдумывания, ни пространства. Такая техника удара изучается и тренируется с помощью многочисленных повторений.

### ***Закрученный удар***

Подразумевает закручивание мяча. В зависимости от того куда целитесь и с какой силой надо закрутить мяч, выбирается угол разбега. Как правило, такой угол больше, чем при обычном ударе подъемом.

Шаги делаются широкие, для увеличения замаха и силы. Разбегайтесь на носках. Опорная нога находится в 15 см от мяча, указывает в сторону от конечной цели. Если надо закрутить мяч левее, то надо бить правее середины мяча и наоборот. Бейте внутренней частью ступни так, чтобы площадь контакта была достаточной для придания мячу вращения. Если надо закрутить мяч по центру или в угол ворот, то нога, которой совершается удар, проходит правее воображаемой прямой линии. Важно заметить, что чем больше угол, тем слабее получается удар. Удар приходится не в центр мяча, а в край. Соблюдайте баланс между силой и углом касания. Цельтесь с поправкой на закрутку. Этот момент научитесь чувствовать. Завершение удара отличается от обычного. В случае бокового вращения нога огибает мяч в горизонтальной плоскости. Чтобы мяч закрутился вбок и вниз, бить надо ниже, обкручивая ногой мяч еще в вертикальной плоскости.

### ***Удар в падении через себя***

Зрелищный футбольный удар - «бисиклета» или ножницы. Сила прыжка при ударе в падении через себя зависит от силы толчка, высоты прыжка и веса футболиста. В процессе включаются мышцы ног, корпуса, спины. Во время полета поднимите руки вверх и сведите лопатки. Перед тем как исполнить элемент, важно подстроиться под мяч. Чтобы при падении ничего не повредить, надо выставить руки, опереться на локоть и после этого упасть телом на землю. Главное, почувствовать момент.



### ***«Удар скорпиона»***

Удар скорпиона в футболе называют самым эффектным приемом. Делают его в падении вперед на согнутые в локтях руки. Спина при этом выгнута. Ударом через себя пяткой или подошвой ступни игрок отбивает мяч.

### ***Удар «наклбол»***

Удар «наклбол» - эффективный прием, при котором мяч непредсказуемо меняет траекторию. Разбег средний - 5 шагов. Последние три шага – на носках. Главное, не попасть в край мяча, чтобы не закрутить его. Опорная нога - на одном уровне с мячом. Между мячом и ногой расстояние - 15 см. Удар наносится подъемом стопы. Голеностоп закреплен, не болтается. Бейте немного ниже центра мяча, чтобы достичь минимального вращения. Во время выполнения приема не делается классический замах, стопу разворачиваем наружу. После удара нога не сопровождает мяч, а останавливается. Постарайтесь резко и четко разогнуть ногу. Корпус наклоняйте немного вперед, чтобы мяч не летел высоко.

### ***Удар «рабона»***

Удар рабона – это скорее спортивный трюк, объединяет финт и удар. Разбег 5 шагов под углом к мячу. Бить надо подъемом, резко и сильно. Опорная нога на полстопы впереди мяча, слегка согнута. Носок повернут в направлении цели, пятка приподнимаем от земли. Чтобы ударить верхом бейте под мяч, низом – по центру. Чтобы закрутить мяч, бейте в край. С помощью этого финта пробивают по воротам, отдают скрытый голевой пас низом или выполняют навес с фланга.

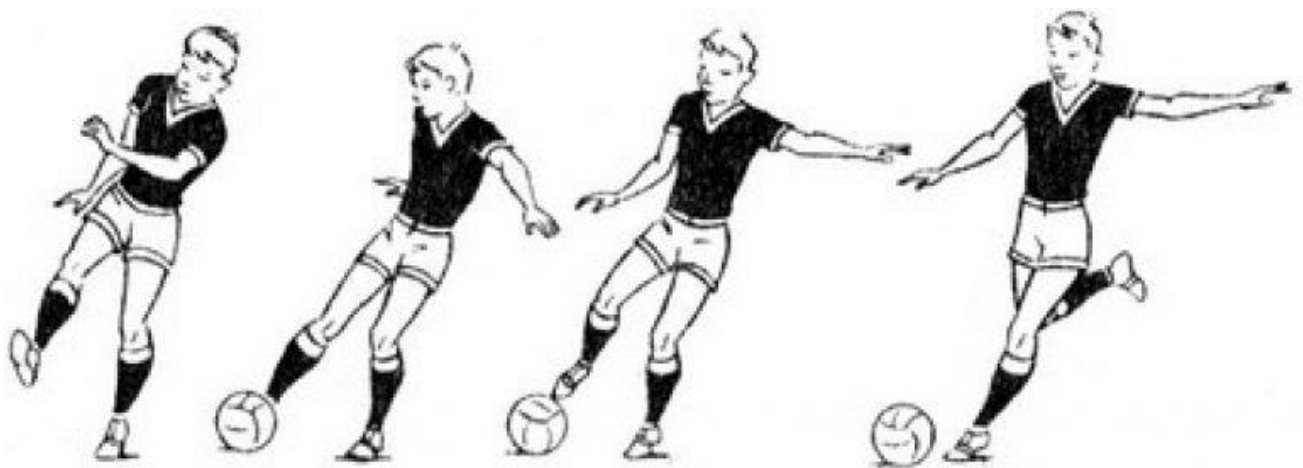
### ***Варианты удара подъемом***

Существуют различные варианты удара подъемом. В зависимости от тактической задачи и игровой ситуации, прием отличается по способу выполнения. Шаговое ударное движение применяется, если нет возможности поставить опорную ногу на одну линию с мячом, а ударить по воротам или

сделать передачу необходимо. Удар подъемом в футболе, несмотря на неудобное положение игрока, позволяет управлять голевыми ударами. Чтобы сделать подачу, начинайте движение бедром бьющей ноги. В последний момент голень с усилием выпрямите. Движение коленом вперед, снижает вероятность попадания под мяч. Быстрое движение голени придает скорость ноге, при этом увеличивается сила удара. Удар внутренней частью подъема по крутой линии отличается от базового. Голень движется вверх, чтобы приподнять мяч. Игрок корректирует движение так, чтобы попасть в ворота. Опорная нога смотрит в направлении цели. Удар по мячу внутренней стороной стопы - самый точный. При нем площадь соприкосновения большая, а мяч не рикошетит. Удар носком или пальцами ног рекомендуется проводить по мячу, который катится перед игроком в сторону ворот по прямой линии. Попасть по мячу носком надо чуть выше середины. Техника удара подъемом, «щекой» или носком сопровождается проводкой. Важный момент при выполнении приема – движение ноги по линии перемещения мяча. Куда направляется нога, в ту сторону летит мяч. Корпус держите вертикально.

### ***Техника ударов ногами***

Технический прием основывается на изучении правильной последовательности элементов технического приема. Основные детали элементов изучаются в первую очередь. На силу удара оказывает влияние движение бедра с согнутой голенью и голенью при торможении бедра. Если эластичность мышц бедра и подвижность тазобедренного сустава недостаточна, то неизбежна ошибка – наклон туловища вперед. Несмотря на широкий замах, туловище держите вертикально.



*Выполняя технику удара ногами важно держать тело в вертикальном положении.*

Движение голени в момент, когда бедро почти достигает вертикального положения. Голень в этот момент должна «выстрелить». В этом случае скорость разгибания голени и движение бедра суммируется, что обеспечивает силу движения.

Чтобы провести прием, надо принять пас партнера. Скорость движения мяча не мешает правильному подходу для удара при минимальном количестве касаний.

Бедро начинает ударное движение. Колено накрывает мяч и начинается быстрое разгибательное движение голени. Общая скорость движения бедра и голени связана со скоростью движения ноги при касании мяча.

Масса рычага ноги увеличивает силу. Чтобы передавать энергию в момент касания, движение ноги стопорится.

Ошибки в техническом исполнении	Последствия	Как исправить
Направление разбега и направление удара не совпадают	Большая вероятность того, что удар не получится	Нанесите несколько ударов, разбегаясь по прочерченной на земле прямой линии
Не оттянут вниз носок ноги, наносящей удар по мячу	Удар выходит слабее, потому что ударяющая нога касается мяча лишь носком	Уделите больше внимания упражнению с вращением стопы и оттягиванием носка вниз
Опорная нога стоит дальше от мяча, чем необходимо	Бьющая нога касается мяча лишь носком	Совершите не менее двух десятков ударов по неподвижному мячу, обращая внимание на то, в каком положении находится опорная нога
Туловище отклонено назад при ударе по мячу	Мяч может полететь слишком высоко	Совершите несколько ударов при большем сгибе бьющей ноги в колене и наклоните туловище над мячом

Правильный удар по мячу в футболе, качество технического приема зависит от правильного выполнения разбега.

Части разбега:

- расстояние до мяча;
- угол в начале движения;
- набор скорости.

На длину разбега влияет способ выполнения элемента. Крученые, резаные удары чаще выполняют с укороченного разбега. Сильный удар подразумевает более длинный разбег для того, чтобы набрать максимальную скорость.

*В таблице представлены возможные ошибки при выполнении ударов ногой в футболе.*

Способ удара по мячу зависит от того, с какой точки футболист начинает движение к мячу. Угол разбега меняется в зависимости от задачи.

Сектор касания:

- внутренняя (левая или правая) часть подъема;
- середина подъема;
- верхняя часть подъема.

Для вводящего удара скорость разбега не имеет значения. А при ударе ногой на силу, скорость – важный фактор. В этом случае имеет значение и скорость движения, и ритмичность разбега, и ускорение к последнему шагу.

### *Техника ударов мяча головой*

Мяч во время игры может прилететь с любой стороны, и для игрока важна техника ударов головой в футболе.

*Удар мяча головой требует тщательных тренировок и отработки навыка.*  
Базовые моменты в игре головой.

1. Глаза открыты, чтобы видеть, куда летит мяч и какой частью головы бить. При ударе головой мяч провожается глазами от передачи до исполнения приема.
2. Бить надо лбом. Если мяч угодит в лицо, велик риск сломать нос.
3. Чтобы не разбить при падении челюсть или зубы, не прикусить язык, безопаснее держать рот закрытым.
4. Руки используются, чтобы сохранять равновесие и для придания большего импульса силы. При выполнении приема в прыжке балансируйте руками.
5. Игрок находится в определенной позиции одна нога впереди другой. При толчке равновесие сохраняется. Это стабильная стойка.
6. Еще одна важная деталь – движение спины. Спина служит деталью катапульты. Чем больше амплитуда катапульты, тем дальше полетит снаряд.

Для игры головой важны ловкость и концентрация. Если снаряд летит сверху, спортсмен принимает его в прыжке. Чтобы освоить прием, четко координируйте движения. Удары по мячу головой используются и в футбольном нападении, и в защите.

Направление движения – снизу вверх. В прыжке используются взмахи руками, чтобы придать дополнительную скорость. Удар головой с разбега в прыжке чаще используется в нападении. Игрок придает правильное направление движения усилием шеи.

При ударах головой важна концентрация внимания, готовность поразить ворота. Когда мяч летит на игрока нельзя стоять и ждать, надо атаковать, чтобы пробить со всей мощностью. При этом надо оказаться у мяча раньше, чем соперник.

### **Спортивное и специальное оборудование**

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортсменов основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	3
7	Стойки для обводки	штук	20
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Фишки для дополнительной разметки	штук	40
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4

### **Футбольное поле**

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 100-110м и шириной 64-75м (международный стандарт, в национальных соревнованиях допустимые пределы - 90-120 и 45-90м, но в любом случае в длину поле должно быть больше, чем в ширину). Обычно поле имеет травяное покрытие. В настоящее время ФИФА допускает проведение официальных матчей на площадках с искусственным покрытием (как на стадионе в Лужниках).

Разметка считается частью футбольного поля и различных его участков (что чрезвычайно важно в некоторых игровых ситуациях: так, при нарушении правил на линии штрафной площади игроками обороняющейся команды в ее ворота назначается пенальти).

Игровая площадь поля ограничена боковыми и лицевыми линиями (линиями ворот). Средняя линия делит поле на две равных части, в середине линии выделен центр поля с проходящим вокруг центральным кругом. По обоим концам поля отмечены штрафная площадь с дугой и площадь ворот

(вратарская площадка), а в каждом углу поля выделен угловой сектор и установлен угловой флажок. Из этого сектора подаются угловые удары.



### Ворота для футбола

Расстояние между боковыми стойками (штангами) - 7,32 м, высота от газона до нижней кромки поперечной перекладины - 2,44 м.

Конструкция ворот включает в себя два столба, расположенных перпендикулярно относительно друг друга, называемые штанги. Сверху данные перпендикулярные стойки соединены перекладиной. Все пространство, которое располагается внутри, перед сеткой, называют створ ворот. Данная конструкция должна быть надежно закреплена, чтобы избежать излишнего травматизма в ходе игры. С оборотной стороны на конструкцию ворот крепится сетка. Ширина линии ворот равняется размеру стоек и перекладины Площадь ворот (зона вратаря) 18,32 м на 5,5 м 20 ярдов / 6 ярдов При изготовлении ворот для большого футбола используются



металлические трубы, которые окрашиваются в белый цвет.

### **Сетка для ворот**

Существуют различные виды сеток для футбольных ворот. *Универсальные* и *безузловые*, в виде квадрата 100x100мм и шестиугольные («соты»). Их можно использовать как для любительского футбола и тренировок, так и во время профессиональных матчей. Так как футбольная сетка должна в первую очередь удовлетворять жестким требованиям по прочности и надежности изделия, она изготавливается из капрона или полиэтилена, толщина нити от 1,8мм (любительские тренировочные) до 5,5мм (профессиональные).

### **3.3 Методические материалы**

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Методические пособия, литературные издания (правила футбола, история футбола, мир футбола)

### **3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте.

**Первый этап - начальной специализации** предшествует первичный отбор, цель которого – определение спортивной пригодности ребенка. На данном этапе проводится массовый просмотр детей, с целью их ориентации на занятия футболом.

В это время, большое значение для тренера, имеет налаженная тесная связь с общеобразовательными школами.

Критериями спортивной ориентации являются, как раз, рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, генетическая предрасположенность к определенному виду спорта, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности, интуиция и профессиональное чутье, не всегда позволяют тренеру избегать промахов.

Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Первоначальный отбор детей также зависит от многочисленных факторов, определяющих спортивную ориентацию ребенка.

К числу таких факторов относятся:

- личностные особенности ребенка;
- генетическая обусловленность;
- антропометрические характеристики;
- физические и психические качества ребенка;
- социальные факторы.

Отбор – лишь обязательная составная часть тренировочного процесса, но при условии упорной и профессионально проводимой работы можно достичь высоких результатов и у менее талантливых спортсменов.

Основная цель первого этапа – выявление кандидатов для занятий футболом.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- воспитание физических качеств;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в соревновательной деятельности;

- формирование интереса к занятиям;
- отбор спортивных детей в тренировочные группы.

На этом этапе отбора преследуется цель привлечь к занятиям спортом одаренных в спортивном отношении детей. К критериям следует относить рост, вес, особенности телосложения ребенка. К концу первого этапа отбора проводятся контрольные тестирования и соревнования. Для этого используется комплекс контрольных испытаний и подвижных игр. Результаты их выполнения характеризуют исходный уровень развития физических качеств и специальных способностей детей. В обязательном порядке проводится медицинский осмотр состояния здоровья занимающихся. Учитывая это, *целью первого этапа отбора в футболе является* - выработка устойчивого интереса к занятиям футболом, привычки и потребности непрерывно и систематически тренироваться, учиться футболу и совершенствоваться в футболе.

**Второму этапу – этапу углубленной спортивной специализации** предшествует вторичный отбор, направленность которого является оценка дальнейшей перспективности спортсмена.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования базовых групп. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах 1 года подготовки по следующей программе:

- оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных и изложенных в программах;
- антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей ребенка для успешной специализации в футболе.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать

занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

**Цель второго этапа** – в ходе тренировок и соревнований осуществляется углубленная проверка соответствия индивидуальных способностей игроков требованиям, предъявляемым программой.

В течение периода обучения тренер изучает возможности занимающихся на основе наблюдений, контрольных испытаний и соревнований.

Ведущими критериями прогнозирования являются темпы прироста физических качеств и быстрота формирования двигательных навыков. Также изучаются поведение ребенка, проявление им самостоятельности, активности, смелости, эмоциональной устойчивости, целеустремленности и других, необходимых для достижения высоких спортивных результатов качеств и свойств характера.

В большинстве случаев наиболее способными игроками, как правило, признаются те дети, у которых исходный уровень развития основных физических качеств значительно выше, чем у сверстников.

Однако практика показывает, что не редко наиболее способные на первый взгляд новички, впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. Ребята со средним и даже низким исходным уровнем развития физических качеств через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

**Третий этап – этап совершенствования спортивного мастерства.**

Ему предшествует заключительный отбор, связанный с решением задач формирования команды, определения его количественного и качественного состава.

Отбор детей и правильное комплектование команды для занятий футболом в ФОКе является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки футболистов.

## **СТРУКТУРУ ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА ФОКЕ**

1. Создание группы специалистов из числа тренеров по отбору детей.
2. Согласованность взаимодействия тренеров с общеобразовательными школами.
3. Проведение контрольного тестирования футболистов, по результатам, которого показатели игроков должны соответствовать для продолжения обучения в ФОКе.

Тестирование футболистов следует проводить по схеме:

- Тесты на физическую подготовленность.
- Тесты на техническую подготовленность.
- Анализ тестов и экспертная оценка.

Такую схему нужно проводить несколько раз в год, минимум два раза осенью и весной.

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

### **3.4 Требования по технике безопасности**

#### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм при:
  - падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.);
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

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

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

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

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

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

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и у

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной и психологической подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной организации.

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

##### Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

**4.1 Компоненты воспитательной работы** цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;



- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

#### ***4.2 Задачи и содержание воспитательной работы.***

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности)

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

### ***4.3 Методы и формы воспитательной работы.***

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

- организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
- организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
- общественные поручения.

Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;

- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в ФОКе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих воспитанников. Помогать выработать им режим дня воспитанника, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт родителей с ФОКом, где все чётко должны понимать важность занятий в ФОКе, радоваться успехам своих воспитанников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Профориентационная работа является естественным продолжением всей педагогической работы тренера-преподавателя и ее логическим завершением. Она обеспечивает предоставление возможности пройти профессиональную подготовку, по выбранному виду спорта, в командах специализированных школ и помогает сделать выбор в дальнейшем выборе профессии в данной области.

#### ***4.4 Цели профориентационной работы***

Разработка комплекса мер по профориентации обучающихся в области спорта по специализации футбол.

- Соответствие с рынком труда на основе личностно-ориентированного подхода.

##### Задачи:

- Скоординировать действия тренеров по повышению эффективности профориентационной работы среди занимающихся и их родителей.
- Создать систему взаимодействия школы со специализированными школами.
- Скоординировать работу тренеров по преемственности профориентационной работы между ступенями развития, по организации индивидуальной работы с занимающимися и их родителями для формирования обоснованных профессиональных потребностей.

В связи с этим, профориентационная деятельность в ФОКЕ предусматривает соблюдение и реализацию следующих **принципов**:

- систематичности и преемственности – профориентационная работа должна вестись с момента зачисления и до момента выпуска;
- дифференциации и индивидуализации, предусматривающий опору на дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся, учитывающий возраст, уровень успеваемости и состояние здоровья;
- оптимизации, в сочетании массовых, групповых, индивидуальных и практических форм профориентационной работы с обучающимися;
- взаимосвязи ФОКА, семьи, специализированных спортивных учреждений, психологизации профориентационной работы.

Основными направлениями профориентационной работы в ФОКЕ на специализации футбол являются:

- Профессиональная информация.

— Профессиональное воспитание.

— Профессиональная консультация.

Профессиональная информация включает в себя сведения о мире спортивных профессий, личностных и профессионально важных качествах человека, существенных для самоопределения, о системе учебных заведений и путях получения профессии в данной области.

Профессиональное воспитание включает в себя формирование склонностей и специальных навыков занимающихся. Сущность работы по профессиональному воспитанию заключается в том, чтобы побуждать занимающихся к участию в разнообразных формах спортивной работы.

Профессиональное консультирование - изучение личности занимающегося и на этой основе выдача профессиональных рекомендаций.

#### ***4.5 План профориентационной работы***

№п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Индивидуальные беседы	ежемесячно
2.	Лекции, встречи с известными спортсменами города и области	один раз в три месяца
3.	Просмотр кинофильмов на спортивную тематику	ежемесячно
4.	Проведение мастер классов	Один раз в три месяца
5.	Посещение музеев спорта	Один раз в шесть месяцев
6.	Выезд на футбольные матчи с участием профессиональных команд	Один раз в два месяца
7.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	ежемесячно

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Основными критериями для зачисления детей в группы базового уровня являются: отсутствие медицинских противопоказаний; быстрота реакции, ловкость, логическое мышление, коммуникабельность и выполнение требований по физической подготовке, представленных в Таблице 8.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60м со старта (не более 12,0с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1000м	Бег на 1000м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 360см)	Тройной прыжок (не менее 360 см)

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения введена система нормативов. Состав нормативов изменяется, в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп базового уровня и групп углубленного уровня подготовки выполнение нормативов является важнейшим критерием для зачисления и перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки .

### **5.1 Комплексы контрольных упражнений и тестов для оценки результатов освоения образовательной программы**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)
	Бег на 15м с хода ( не более 2,4 с)	Бег на 15м с хода (не более 2,6 м )
	Бег на30м с высокого старта (не более 4,9)	Бег на 30м с высокого старта (не более5,1с)
	Бег на 30м с хода (не более 4,6)	Бег на 30м с хода (не более4,8с)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10см )
	Тройной прыжок (не менее 620см)	Тройной прыжок (не менее 580см )

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется **врачебно-педагогический контроль**. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия футболом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;



соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренерованности производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов

### ***Теоретические вопросы для промежуточной аттестации***

#### ***групп 1 года обучения базового уровня***

1. Как называется специальная обувь для игры в футбол? (**Бутсы**)
2. Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за лицевую линию поля от игрока нападающей команды? (**Удар от ворот**)
3. Включен ли футбол в программу Олимпийский игр? (**да**)
4. Кто был капитаном футбольной сборной, ставшей чемпионом Олимпийских игр 1956 года? (**И.Нетто**)
5. Сколько игроков можно заменить в футбольном матче? (**3**)
6. Как в США называется европейский футбол? (**Соккер**)
7. Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?  
(**Желтую карточку**)

8. Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля? **(Красную карточку)**
9. Как называется футбольный полузащитник? **(Хавбек)**
10. Как называется короткая сторона футбольного поля? **(Лицевая линия)**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУПП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60м со старта (не более 12,0с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1000м	Бег на 1000м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 360см)	Тройной прыжок (не менее 360 см)

***Теоретические вопросы для промежуточной аттестации***

***групп 2 года обучения базового уровня***

1. Как называется длинная сторона футбольного поля? **(Боковая линия)**
2. Как называется удар по мячу из угла поля в футболе? **(Угловой удар)**
3. Как часто проходят финальные соревнования чемпионата мира по футболу? **(Раз в четыре года)**
4. Проходят ли судьи международной категории по футболу испытания по физической подготовленности? **( Да)**

5. Как называется 11-метровый удар, назначаемый за нарушение в футболе? **(Пенальти)**
6. Как называется игра в футбол на мотоциклах? **(Мотобол)**
7. Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях? **( 8 игроков)**
8. Отличаются ли по размерам поля для игры в футбол и для игры в хоккей с мячом? **( нет)**
9. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам? **(Защитник)**
10. Имеет ли право футбольный вратарь пробивать 11-метровый штрафной удар? **(Да)**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,4 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)
	Бег на 60м со старта (не более 11,6 с)	Бег на 60м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег на 1100м	Бег на 1100м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 11 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 11 см)
	Тройной прыжок (не менее 370см)	Тройной прыжок (не менее 370 см)

***Теоретические вопросы для промежуточной аттестации***

***групп 3 года обучения базового уровня***

1. Может ли в футболе полевой игрок заменить вратаря своей команды?  
**(Да)**
2. Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче? **(Надеть вратарский свитер)**
3. Засчитывается ли в футболе мяч, забитый игроком в свои ворота? **(Да)**
4. Как еще называется вратарь в футболе? **(Голкипер)**
5. Как называется центральный защитник в футболе? **(Стоппер)**
6. Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе? **(Аут)**
7. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?  
**(В 1863 г., в Англии.)**
8. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? **(Три человека – судья и два судьи на линии.)**
9. Какова окружность футбольного мяча? **( 68 – 71 см.)**
10. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? **(Только на своей половине поля.)**
11. Каков радиус центрального круга футбольного поля? **(9 м.)**
12. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? **(1 м.)**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,2 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,5 с)
	Бег на 60м со старта (не более 11,4 с)	Бег на 60м со старта (не более 11,6 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)

Выносливость	Бег на 1300м	Бег на 1300м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 13 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
	Тройной прыжок (не менее 390см)	Тройной прыжок (не менее 380 см)

**Теоретические вопросы для промежуточной аттестации  
групп 4 года обучения базового уровня**

1. Сколько длится футбольный тайм? **(45 минут)**
2. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? **(Нет)**
3. В чем отличие штрафного удара от свободного?  
**(При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)**
4. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? **(Повторить с того же места игроком другой команды)**
5. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? **(Нет.)**
6. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность?  
**(Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)**
7. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов?  
**(Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)**
8. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? **(Нет.)**
9. Что означает поднятая вверх рука судьи? **(Свободный удар.)**
10. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки?

**( Время всей игры или её половины истекло.)**

11. Какое решение принимает судья, если вратарь, держит мяч в руках, в своей штрафной площади, более 6 секунд?

**(Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)**

12. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? **(Повторяется удар от ворот.)**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,0 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)
	Бег на 60м со старта (не более 11,0 с)	Бег на 60м со старта (не более 11,2 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)
Выносливость	Бег на 1800м	Бег на 1500м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 13 см)
	Тройной прыжок (не менее 410см)	Тройной прыжок (не менее 390 см)

***Теоретические вопросы для промежуточной аттестации  
группы 5 года обучения базового уровня***

1. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? **(Назначается 11-метровый удар.)**

2. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным

ударом забивает мяч в ворота? **(Нет.)**

3. Какое решение принимает судья в этом случае?

**(Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)**

4. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле? **(Нет.)**

5. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? **(Нет.)**

6. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии в ворота соперников? **( Удар от ворот)**

7. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии в свои ворота? **(Угловой удар)**

8. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот?

**(Начальный удар повторяется.)**

9. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею?

**(Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)**

10. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр?

**(Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)**

11. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывал звание чемпионов?

**(В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)**

12. Кто автор известного футбольного марша? **(Композитор М.Блантер.)**

13. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем?

**(В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУПП 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 5,7 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,0 с)
	Бег на 60м со старта (не более 10,6 с)	Бег на 60м со старта (не более 10,9 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)
Выносливость	Бег на 2000м	Бег на 1800м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 17 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
	Тройной прыжок (не менее 430см)	Тройной прыжок (не менее 410 см)

***Теоретические вопросы для промежуточной аттестации  
групп 6 года обучения базового уровня***

1. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом?

**(В 1936г., «Динамо», Москва.)**

2. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров?

**(В 1977г., в Тунисе.)**

3. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров?

**(Сборная СССР.)**

4. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров?

**(В 1979г., в Японии.)**

5. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров?

**(Сборная Аргентины.)**



6. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»?

**( Лев Яшин , Олег Блохин, Игорь Беланов.)**

7. Если игрок забивает в свои ворота, этот гол называется? **(Автогол)**

8. Сколько игроков на футбольном поле находится одновременно с обеих сторон?

**(22 игрока)**

9. Какая страна чаще всего выигрывала чемпионат мира? **(Бразилия)**

10. Каковы размеры футбольного поля?

**( Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м. Для международных матчей поле должно быть длиной от 100 до 110 м и шириной от 64 до 75 м. Длина должна быть больше ширины.)**

11. Какие требования предъявляются к футбольному полю?

**( Футбольное поле должно быть ровным, без посторонних предметов, представляющих опасность для игроков. Наилучшим является поле с травяным покровом.)**

12. Из какого материала изготавливается мяч?

**( Мяч должен быть изготовлен из кожи или другого материала в соответствии с требованиями Международного Совета.)**

13. Каково должно быть давление внутри мяча?

**( Мяч должен быть накачан воздухом так, чтобы его внутреннее давление составляло на уровне моря 0,6-1,1 кгс/см<sup>2</sup>(600-1100г/см<sup>2</sup>).**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУППЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВОГО УРОВНЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 5,4 с)	Бег на 30 м со старта (не более 5,7 с)
	Бег на 60м со старта	Бег на 60м со старта

	(не более 10,2 с)	(не более 10,5 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег на 2500м	Бег на 2000м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 19 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 17 см)
	Тройной прыжок (не менее 450см)	Тройной прыжок (не менее 430 см)

***Теоретические вопросы для промежуточной аттестации  
групп 1 года обучения углубленного уровня***

1. Сколько должен весить футбольный мяч?  
**( Масса мяча на момент начала игры должен быть не более 450 г и не менее 410 г. Для матчей детских и женских команд могут использоваться облегченные мячи.)**
2. Каково минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре?  
**( Не менее семи игроков. Если в ходе игры в одной из команд останется менее семи игроков, то игра прекращается и считается недействительной. Окончательное решение по результату этой игры выносит организация, проводящая данное соревнование.)**
3. Может ли игрок, не внесенный в протокол матча, принять участие в игре?  
**( Нет.)**
4. Если команда играет в неполном составе, то можно ли ей играть без вратаря?  
**( Без вратаря продолжать игру не разрешается. Один из игроков команды, занятый в игре, должен выполнять функции вратаря).**
5. Из чего состоит обмундирование игрока?  
**( Из футболки или рубашки, трусов, гетр, обуви и щитков.)**
76. Из чего состоит одежда вратаря?

**( Одежда вратаря аналогична одежде полевого игрока. Вратарь может одеть дополнительно к названной одежде наколенники, налокотники, перчатки и кепку с мягким козырьком.)**

7. Входит ли в обязанность судьи осмотр обуви и одежды игроков до игры?

**( Да. Осмотр рекомендуется проводить перед началом матча.)**

8. Может ли судья в процессе игры провести осмотр обуви у игроков, остановив игру?

**( Да.)**

9. Каковы обязанности помощников судьи?

**( В обязанности помощников судьи входит сигнализировать поднятием флага или его отмашкой:**

**- о выходе мяча из игры;**

**- какой команде принадлежит право на вбрасывание мяча из-за боковой линии;**

**- определение права на угловой удар;**

**- определение удара от ворот;**

**- о намерении команды произвести замену игрока запасным.**

**Помощники судьи должны также помогать судье следить за тем, чтобы игра велась в соответствии с Правилами.)**

10. Какова продолжительность перерыва между таймами?

**( Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут**

**Продолжительность перерыва между таймами должна указываться в Регламенте соревнования.)**

11. Как проводится жеребьевка?

**( Жеребьевка проводится выбором жребия одним из капитанов играющих команд. Вытянувший жребий имеет право выбора ворот. Противоположная команда выполняет начальный удар.)**

12. В каких случаях мяч считается в игре?

**( Когда мяч находится в пределах поля и игра не остановлена судьей.)**

13. Мяч попал в судью или в его помощника, находящегося в пределах поля, и не покинул поля. Следует ли судье останавливать игру?

**( Нет. Мяч считается в игре.)**

14. Когда мяч считается забитым в ворота?

**( Когда он полностью пересечет линию ворот между стойками ворот и под перекладиной и если со стороны игроков нападающей команды не было допущено нарушений Правил.)**

15. Что означает термин "мяч полностью пересек линию ворот"?

**( Мяч пересек линию ворот, не касаясь своей проекцией этой линии.)**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ГРУПП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,63 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,90 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,24 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,50 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,80 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,20 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,50 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,85 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 00 см)
	Тройной прыжок (не менее 5 м 00 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 70 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 12 см)

	менее 22 см)	взмахом рук (не менее 18 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)
<b>Техническое мастерство</b>	Удары на точность попадания (12 из 20)  Вбрасывание руками мяча на дальность (18м.)  Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (9,0сек)	Удары на точность попадания (10 из 20)  Вбрасывание руками мяча на дальность (15м.)  Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (10,0сек)
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Бег 30 м. с мячом (5,5сек.)  Удар по мячу ногой на дальность. (65м.)  Бег 5х30 м. с мячом (28сек)  Жонглирование мячом. (30раз)	Бег 30 м. с мячом (6,0сек.)  Удар по мячу ногой на дальность. (60м.)  Бег 5х30 м. с мячом (31,0сек)  Жонглирование мячом. (15раз)

***Тесты для итоговой аттестации  
групп 2 года обучения углубленного уровня***

- 1.. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
1. Рим;
  2. Китай;
  3. **Древняя Греция;**

#### 4. Италия.

2.. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

1. В 906 году до нашей эры;
2. В 1201 год;
3. **В 776 году до нашей эры;**
4. В 792 году до нашей эры.
- 5.

3. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

1. **В 1894 году в Париже;**
2. В 1896 году в Лондоне;
3. В 1905 году в Греции;
4. В 1908 году в Лондоне.

4. Что такое «Олимпийская хартия»?

1. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
2. **Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;**
3. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
4. Клятва спортсмена.

5. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»;
2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»;
4. **«Быстрее, сильнее, дальше».**

6. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1. В 1896 году;
2. **В 1911 году;**
3. В 1960 году;

4. В 1973 году.

7.. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

1. **Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке честь и благородство сохранять;**
2. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
3. Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;
4. Строгое выполнение правил соревнований.

8. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

1. Олимпийская хартия;
2. Олимпийский устав;
3. **Олимпийская клятва;**
4. Правила соревнований.

9. В чем заключается основная цель массового спорта?

1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;
2. Восстановление физической работоспособности;
3. **Повышение и сохранение общей физической подготовленности;**
4. Увеличение количества занимающихся спортом.

10. Утренняя гимнастика относится к...

1. образовательно-развивающей гимнастике;
2. **оздоровительной гимнастике;**
3. спортивной гимнастике;
4. производственной.

11. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем

1. 40-50 уд/мин.
2. **60-80 уд/мин.**
3. 100-120 уд/мин.
4. 80-100 уд/мин.

12. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее

..

1. **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**
2. лопатками, ягодицами;
3. затылком, ягодицами,
4. Ягодицами.

13. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления?

1. **Фаза восстановления работоспособности;**
2. Фаза «второго дыхания»;
3. Фаза временного снижения работоспособности.
4. Все ответы верны.

14. В чем заключается первая помощь при ранениях?

1. Наложение повязки и транспортной шины;
2. Введение противостолбнячной сыворотки;
3. **Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения;**
4. Обработка перекисью водорода.

15. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать ...

1. **1,5 - 2 часа;**
2. 40 - 50 минут;
3. 3 - 5 часов;



4. 2,5 - 3,5 часа.

16. В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?

1. Инъекции кордиамина и кофеина;
2. **Придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;**
3. Приподнимание головы, согревание, горячее питье;
4. Прикладывание холода в височную часть головы.

17. Какая страна является родиной футбола?

1. Бразилия
2. Италия
3. **Англия**
4. Аргентина

18. Где был сыгран первый Кубок мира ФИФА?

1. Бразилия
2. Уругвай
3. Англия
4. Испания

19. Как расшифровывается аббревиатура УЕФА?

1. Международный союз футбольных ассоциаций
2. **Союз европейских футбольных ассоциаций**
3. Международный футбольный союз
4. Ассоциация международных футбольных арбитров

20. Кто выиграл чемпионат мира 2018г. В России?

1. Германия
2. Бельгия
- 3. Франция**
4. Бразилия

**Нормативы**  
**по физическому развитию для сдачи итоговой аттестации**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок (не менее 5 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 00 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Сила		

<b>Техническое мастерство</b>	Удары на точность попадания (14 из 20)  Вбрасывание руками мяча на дальность (21м.)  Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (8,7сек)	Удары на точность попадания (12 из 20)  Вбрасывание руками мяча на дальность (18м.)  Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (9,6сек)
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Бег 30 м. с мячом (5,2сек.)  Удар по мячу ногой на дальность. (72м.)  Бег 5x30 м. с мячом (25сек)  Жонглирование мячом. (35раз)	Бег 30 м. с мячом (5,5сек.)  Удар по мячу ногой на дальность. (65м.)  Бег 5x30 м. с мячом (27,5сек)  Жонглирование мячом. (20раз)

## ***5.2 Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки***

1. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 400 м (по дорожке стадиона) Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

2. Бег на 1000 м (НП), 6 минутный бег и 12 минутный бег (ТЭ и ССМ) Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6

(12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

3. Челночный бег 3×10 м По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

4. Прыжок в длину с места Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

5. Тройной прыжок с места - первое отталкивание с двух ног; - полет в первом шаге; - второе отталкивание; - полет во втором шаге; - третье отталкивание; - полет; - приземление на две ноги. Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, приземление - на две ноги. Две попытки.

6. Прыжок вверх со взмахом рук Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

7. Бег 30 м с ведением мяча Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

8. Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой  
Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

9. Вбрасывание аута И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

10. Удар по воротам на точность Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м (для групп базового уровня), 17 м (для групп углубленного уровня). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

11. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

12. Жонглирование мяча Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без

повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Антипов А. В. Шамардин А. И. Солопов И. Н. Исмаилов А. Ш. Функциональная подготовка футболистов : Учебное пособие. – Волгоград ВГАФК, 2000.
2. Гаджи Гаджиев: Простая сложная игра глазами профессионала. Издательство: Эксмо, 2019 г.
3. Джонатан Уилсон: Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках. Издательство: Эксмо, 2018 г.
4. Дэвид Бекхэм: Моя система тренировок. Издательство: Эксмо, 2016 г.
5. Годик М. А. Борознов Г. Л. Котенко Н. В. Малышев В. Н. Кулин Н. А. Российский С. А. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский Футбольный Союз. – М. : Советский спорт, 2011.
6. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Terra-Спорт. Олимпия Пресс, 2006.
7. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие Советский спорт, 2010
8. Губа В.П., Лексаков С.А.: Теория и методика футбола. Учебник Издательство: Спорт, 2019
9. Зиновьев В. А. Теория для практики. – Нижний Новгород, 2011.
10. Футбол. Книга-тренер. Издательство: Эксмо, 2016 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Издательство: Спорт, 2016 г.
12. Олег Лапшин: Учим играть в футбол. Планы уроков. Издательство: Спорт, 2018
13. Губа, Стула, Кромке: Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. Издательство: Спорт, 2017

14. Озолин Г. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М. ООО «Издательство АСТ», 2002.
15. Дональд Киркендалл: Анатомия футбола. Издательство: Попурри, 2012 г.
16. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. Издательство: Эксмо, 2016 г.
17. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
18. Шамардин А. И. Солопов И. Н. Исмаилов А. Ш. Функциональная подготовка футболистов : Учебное пособие. Волгоград ВГА ФК, 2000.
19. Шамонин А. В. Футбол: Методика проведения занятий. Москва, 2012.
20. Ральф Майер: Силовые тренировки в футболе. Издательство: Спорт, 2016