

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»**

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа:  
«Футбол»**

Минимальный срок реализации 10 лет

Санкт-Петербург

2017

Принята  
на заседании педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

«29» декабря 2016 года, протокол № 3

от «29» декабря 2016 года



Авторы программы:

Инструктор-методист Логвиненко Евгения Олеговна

Инструктор-методист Буркалов Владимир Александрович

Рецензенты:

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу в ГБОУ школа-интернат №357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....   | 5  |
| 1. Нормативная часть .....   | 7  |
| 1.1 Критерии комплектования учебных групп.....   | 7  |
| 1.2 Режим тренировочной работы.....  | 7  |
| 1.3 Формы занятий .....  | 9  |
| 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....                     | 9  |
| 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....   | 9  |
| 1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....  | 10 |
| 2. Учебный план .....  | 11 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....   | 11 |
| 2.2 Объем тренировочной и соревновательной деятельности .....  | 11 |
| обучающихся по Программе.....  | 11 |
| 2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения.....   | 21 |
| 2.4 Объем и период прохождения судейской практики.....   | 21 |
| 2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию .....   | 22 |
| 2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий .....      | 22 |
| 3. Методическая часть .....  | 23 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки .....                          | 23 |
| 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения .....  | 25 |
| 3.2.1 Теоретическая подготовка.....  | 25 |
| 3.2.2 Общая физическая подготовка .....  | 30 |
| 3.2.3 Специальная физическая подготовка.....   | 32 |
| 3.2.4 Техническая и тактическая подготовка .....   | 35 |
| 3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....  | 47 |
| 3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....  | 50 |
| 3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики .....        | 50 |
| 4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы.....  | 52 |
| 4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки ..... | 53 |

|   |    |
|---|----|
| 4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)..... | 53 |
| 4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....   | 54 |
| 4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий .....   | 54 |
| 4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе.....     | 55 |
| 4.6 Требования к результатам освоения Программы .....   | 55 |
| 5. Перечень информационного обеспечения.....  | 56 |

## Пояснительная записка

Программа по дзюдо (далее Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) и разработана в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с приказом Министерства спорта России от 27.03.2013 года N 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 года N 28557); с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей; с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда

соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии, что они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот.

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

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

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

## 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для зачисления на этапы начальной подготовки (НП) и тренировочный этап (Т), минимальный возраст, количество обучающихся в группе (см. таблица 1) и продолжительность этапов подготовки (см. таблица 3)

### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

| Год обучения                                  | Минимальный возраст учащихся на начало учебного года | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года |
|---|--|-------------------------------------|--|--|
| Этап начальной подготовки                     |  |                                     |  |  |
| 1-й   | 8-9  | 15                                  | 6  | ОФП, СФП   |
| 2-й   | 9-10   | 14                                  | 9  | ОФП, СФП   |
| 3-й   | 10-11  | 14                                  | 9  | ОФП, СФП   |
| Тренировочный этап (базовой подготовки)       |  |                                     |  |  |
| 1-й   | 12-13  | 12                                  | 12   | 3-2 юн   |
| 2-й   | 13-14  | 12                                  | 12   | 3-2 юн   |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) |  |                                     |  |  |
| 3-й   | 14-16  | 12                                  | 18   | 3-2-1 юн   |
| 4-й   | 15-17  | 12                                  | 18   | 1 юн, I-III  |
| 5-й   | 16-17  | 12                                  | 18   | 1 юн, I-III  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |  |                                     |  |  |
| 1-й   | 16-17  | 6                                   | 24   | I разряд, КМС  |
| 2-й   | 16-17  | 6                                   | 28   | I разряд, КМС  |
| 3-й   | 16-17  | 6                                   | 28   | I разряд, КМС  |
| Этап высшего спортивного мастерства           |  |                                     |  |  |
| весь период                                   | 16   | 6                                   | 32   | МС   |

### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Объем годового плана учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Начиная с тренировочного этапа подготовки, общегодовой объем,

может быть сокращен не более чем на 25%. Учебная работа по футболу для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием. Самостоятельная работа составляет 6 недель от общего годового плана.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и утверждается администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день (в каникулярное время, в условиях двухразовых тренировок) суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 4 часов;
- на тренировочном этапе – 6 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 8 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 8 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом,



чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований и количество в год на этапе подготовки по виду спорта.

Таблица 2

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | до года                            | свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные       | 1                                  | 1          | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные        | -                                  | -          | 1  | 2              | 1   | 1                                   |
| Основные          | 1                                  | 1          | 2  | 2              | 2   | 2                                   |

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе опираются на календарные планы официальных спортивно-массовых мероприятий.

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

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно (соревнования, тренировочные мероприятия), питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

## 2. Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 3

| Этапы спортивной подготовки                              | Продолжительность этапов (в годах) | Годовой объем учебного плана (в ак. часах) |
|--|------------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки до года                        | 1                                  | 312  |
| Этап начальной подготовки свыше года                     | 2                                  | 468  |
| Тренировочный этап (этап базовой подготовки)             | 2                                  | 624  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)       | 3                                  | 936  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства до года    | 1                                  | 1248                                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года | 2                                  | 1456                                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                      | Без ограничений                    | 1664                                       |

### 2.2 Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Соответственно основной объем тренировочной нагрузки распределяется на:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;

- 3) элементы акробатики;
- 4) прыжки;
- 5) метания;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) введение в школу избранного вида спорта.

Соревновательная нагрузка на этом этапе характеризуется увеличением числа соревновательных упражнений и использованием игрового соревновательного метода.

На тренировочном этапе (Т) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства футболистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

## Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по футболу

Таблица 4

| №<br>п/п           | Разделы подготовки  | Этапы подготовки          |         |                    |         |   |         |      |
|--------------------|---|---------------------------|---------|--------------------|---------|---|---------|------|
|                    |   | Этап начальной подготовки |         | Тренировочный этап |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |         | ВСМ  |
|                    |   | 1 год                     | 2-3 год | 1-2 год            | 3-5 год | 1 год   | 2-3 год |      |
| 1                  | Теоретическая подготовка и техника безопасности   | 22                        | 24      | 30                 | 40      | 100   | 100     | 100  |
| 2                  | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры                                   | 57                        | 84      | 64                 | 140     | 140   | 140     | 140  |
| 3                  | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта   | 141                       | 224     | 210                | 280     | 304   | 401     | 415  |
| 4                  | Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности | 30                        | 46      | 168                | 254     | 390   | 436     | 545  |
| 5                  | Участие в соревнованиях   | 26                        | 36      | 56                 | 66      | 120   | 145     | 160  |
| 6                  | Восстановительные мероприятия   | 0                         | 0       | 12                 | 20      | 36  | 36      | 80   |
| 7                  | Инструкторская и судейская практика   | 0                         | 0       | 12                 | 28      | 50  | 72      | 80   |
| 8                  | Самостоятельная работа учащегося  | 36                        | 54      | 72                 | 108     | 108   | 126     | 144  |
| <b>Итого часов</b> |   | 312                       | 468     | 624                | 936     | 1248  | 1456    | 1664 |



**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (2-3-й год обучения)**

Таблица 6

| <b>Месяцы</b>                       |   | <b>сентябрь</b>        | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>июнь</b> | <b>июль</b> | <b>август</b> | <b>ВСЕГО</b> |
|-------------------------------------|---|------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
|                                     |   | <b>Виды подготовки</b> |                |               |                |               |                |             |               |            |             |             |               |              |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 2                      | 2              | 2             | 3              | 3             | 2              | 2           | 2             | 2          | 2           |             | 2             | 24           |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 6                      | 6              | 6             | 12             | 12            | 12             | 6           | 6             | 6          | 6           |             | 6             | 84           |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 20                     | 20             | 22            | 24             | 23            | 24             | 22          | 20            | 20         | 21          |             | 8             | 224          |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 6                      | 6              | 4             |                | 1             | 1              | 6           | 6             | 6          | 5           |             | 5             | 46           |
| 5                                   | Участие в соревнованиях   | 5                      | 5              | 5             |                |               |                | 3           | 5             | 5          | 5           |             | 3             | 36           |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     |                        |                |               |                |               |                |             |               |            |             |             |               | 0            |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               |                        |                |               |                |               |                |             |               |            |             |             |               | 0            |
| 8                                   | Самостоятельная работа учащегося                                  |                        |                |               |                |               |                |             |               |            |             | 39          | 15            | 54           |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |   | <b>39</b>              | <b>39</b>      | <b>39</b>     | <b>39</b>      | <b>39</b>     | <b>39</b>      | <b>39</b>   | <b>39</b>     | <b>39</b>  | <b>39</b>   | <b>39</b>   | <b>39</b>     | <b>468</b>   |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа – базовая подготовка (1-2-й год обучения)**

Таблица 7

| Месяцы                              |   | сентябрь               | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего |
|-------------------------------------|---|------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|                                     |   | <b>Виды подготовки</b> |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 2                      | 2       | 4      | 4       | 4      | 4       | 2    | 2      | 2   | 2    |      | 2      | 30    |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 4                      | 6       | 6      | 8       | 8      | 8       | 8    | 4      | 4   | 4    |      | 4      | 64    |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 20                     | 20      | 20     | 20      | 20     | 20      | 21   | 20     | 20  | 21   |      | 8      | 210   |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 18                     | 16      | 14     | 18      | 18     | 18      | 12   | 17     | 17  | 14   |      | 6      | 168   |
| 5                                   | Участие в соревнованиях   | 7                      | 7       | 7      |         |        |         | 7    | 7      | 7   | 7    |      | 7      | 56    |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     | 1                      | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    |      | 2      | 12    |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               |                        |         |        | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 3    |      | 3      | 12    |
| 8                                   | Самостоятельная работа учащегося                                  |                        |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 52   | 20     | 72    |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |   | 52                     | 52      | 52     | 52      | 52     | 52      | 52   | 52     | 52  | 52   | 52   | 52     | 624   |



**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа – спортивная специализация (3-5-й год обучения)**

Таблица 8

|                                     |   | Месяцы   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | всего |
|-------------------------------------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|                                     |   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |       |
| <b>Виды подготовки</b>              |   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 3        | 3       | 4      | 5       | 5      | 5       | 3    | 3      | 3   | 3    |      | 3      | 40    |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 10       | 10      | 15     | 15      | 15     | 15      | 12   | 12     | 12  | 12   |      | 12     | 140   |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 30       | 29      | 26     | 29      | 26     | 26      | 26   | 25     | 25  | 25   |      | 13     | 280   |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 24       | 25      | 22     | 25      | 28     | 28      | 24   | 24     | 24  | 25   |      | 5      | 254   |
| 5                                   | Участие в соревнованиях   | 8        | 8       | 8      |         |        |         | 8    | 9      | 9   | 8    |      | 8      | 66    |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     | 2        | 2       | 1      | 1       | 1      | 1       | 2    | 2      | 2   | 2    |      | 4      | 20    |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               | 1        | 1       | 2      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    |      | 3      | 28    |
| 8                                   | Самостоятельная работа учащегося                                  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 78   | 30     | 108   |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |   | 78       | 78      | 78     | 78      | 78     | 78      | 78   | 78     | 78  | 78   | 78   | 78     | 936   |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года)**

Таблица 9

| <b>Месяцы</b>                       |   | <b>сентябрь</b>        | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>июнь</b> | <b>июль</b> | <b>август</b> | <b>всего</b> |
|-------------------------------------|---|------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
|                                     |   | <b>Виды подготовки</b> |                |               |                |               |                |             |               |            |             |             |               |              |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 5                      | 10             | 10            | 10             | 10            | 10             | 10          | 10            | 10         | 10          |             | 5             | 100          |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 10                     | 10             | 15            | 15             | 15            | 15             | 15          | 10            | 10         | 10          |             | 15            | 140          |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 34                     | 29             | 26            | 25             | 25            | 25             | 25          | 29            | 29         | 29          |             | 28            | 304          |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 35                     | 35             | 35            | 35             | 36            | 36             | 38          | 35            | 35         | 35          |             | 35            | 390          |
| 5                                   | Участие в соревнованиях   | 12                     | 12             | 10            | 10             | 10            | 10             | 8           | 12            | 12         | 12          |             | 12            | 120          |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     | 3                      | 3              | 3             | 4              | 3             | 3              | 3           | 3             | 3          | 3           |             | 5             | 36           |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               | 5                      | 5              | 5             | 5              | 5             | 5              | 5           | 5             | 5          | 5           |             |               | 50           |
| 8                                   | Самостоятельная работа учащегося                                  |                        |                |               |                |               |                |             |               |            |             | 104         | 4             | 108          |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |   | 104                    | 104            | 104           | 104            | 104           | 104            | 104         | 104           | 104        | 104         | 104         | 104           | 1248         |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет)**

Таблица 10

| <b>Месяцы</b>                       |   | <b>сентябрь</b>        | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>июнь</b> | <b>июль</b> | <b>август</b> | <b>всего</b> |
|-------------------------------------|---|------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
|                                     |   | <b>Виды подготовки</b> |                |               |                |               |                |             |               |            |             |             |               |              |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 5                      | 10             | 10            | 10             | 10            | 10             | 10          | 10            | 10         | 10          |             | 5             | 100          |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 10                     | 10             | 15            | 15             | 15            | 15             | 15          | 10            | 10         | 10          |             | 15            | 140          |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 43                     | 39             | 36            | 33             | 35            | 35             | 33          | 38            | 38         | 37          |             | 34            | 401          |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 39                     | 40             | 39            | 40             | 39            | 40             | 39          | 40            | 39         | 40          |             | 41            | 436          |
| 5                                   | Участие в соревнованиях   | 14                     | 13             | 12            | 12             | 12            | 12             | 14          | 14            | 14         | 14          |             | 14            | 145          |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     | 3                      | 3              | 3             | 4              | 3             | 3              | 3           | 3             | 3          | 3           |             | 5             | 36           |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               | 7                      | 7              | 7             | 7              | 7             | 7              | 7           | 7             | 7          | 7           |             | 2             | 72           |
| 8                                   | Самостоятельная работа учащегося                                  |                        |                |               |                |               |                |             |               |            |             | 121         | 5             | 126          |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |   | <b>121</b>             | <b>122</b>     | <b>122</b>    | <b>121</b>     | <b>121</b>    | <b>122</b>     | <b>121</b>  | <b>122</b>    | <b>121</b> | <b>121</b>  | <b>121</b>  | <b>121</b>    | <b>1456</b>  |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица 11

|                                     |   | Месяцы   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | всего |
|-------------------------------------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
|                                     |   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |       |
| <b>Виды подготовки</b>              |   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |       |
| 1                                   | Теоретическая подготовка и техника безопасности                   | 5        | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 10  | 10   |      | 5      | 100   |
| 2                                   | Общая физическая подготовка<br>Другие виды спорта, подвижные игры | 10       | 10      | 15     | 15      | 15     | 15      | 15   | 10     | 10  | 10   |      | 15     | 140   |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка<br>Избранный вид спорта         | 44       | 39      | 35     | 30      | 30     | 29      | 35   | 38     | 39  | 48   |      | 48     | 415   |
| 4                                   | Технико-тактическая и психологическая подготовка                  | 50       | 50      | 50     | 55      | 55     | 55      | 50   | 50     | 50  | 40   |      | 40     | 545   |
| 5                                   | Участие в соревнованиях   | 15       | 15      | 15     | 14      | 14     | 14      | 14   | 15     | 15  | 15   |      | 14     | 160   |
| 6                                   | Восстановительные мероприятия                                     | 7        | 7       | 7      | 8       | 8      | 8       | 7    | 7      | 7   | 7    |      | 7      | 80    |
| 7                                   | Инструкторская и судейская практика                               | 8        | 8       | 7      | 7       | 7      | 7       | 8    | 8      | 8   | 8    |      | 4      | 80    |
| 8                                   | Самостоятельная работа учащегося                                  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 138  | 6      | 144   |
| <b>Всего за месяц (в ак. часах)</b> |   | 139      | 139     | 139    | 139     | 139    | 138     | 139  | 138    | 139 | 138  | 138  | 139    | 1664  |

## 2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 12

| Разделы подготовки  | Этапы                     |            |                    |                |   |                                     |
|---|---------------------------|------------|--------------------|----------------|---|-------------------------------------|
|   | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|   | 1 год                     | Свыше года | До двух лет        | Свыше двух лет |   |                                     |
| Теоретическая подготовка (%)  | до 10                     | до 10      | до 10              | до 10          | до 10   | до 10                               |
| Общая физическая подготовка, другие виды спорта, подвижные игры (%) | 20                        | 20         | 15                 | 15             | 8-10  | 8-10                                |
| Специальная физическая подготовка, Избранный вид спорта (%)         | 40                        | 40         | 30-35              | 30-35          | 20-25   | 20-25                               |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка(%)                 | до 10                     | до 10      | 20-25              | 20-25          | 35-40   | 35-40                               |
| Судейская, инструкторская практика (%)                              | -                         | -          | до 5               | до 5           | 5   | 5                                   |
| Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа (%)           | 10                        | 10         | 10                 | 10             | 10  | 10                                  |
| Участие в соревнованиях (%)   | до 10                     | до 10      | 10                 | 10             | 10-15   | 10-15                               |

## 2.4 Объем и период прохождения судейской практики

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией футбола. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку. После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

## **2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию**

Ежегодно в сентябре – октябре производится набор на Программу в соответствии с нормативами по зачислению (См. таблицы. 15, 16).

Промежуточная аттестация это процедура, которая проходит раз в год с целью проверки уровня подготовленности спортсменов и перевода на следующий этап (См. таблицы.15,16). Промежуточная аттестация, как правило, проводится в августе месяце.

## **2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий**

Углубленное медицинское обследование проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения. Как правило, это сентябрь и май. Основным медицинским требованием к лицам, обучающимся по Программе, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, на основании заключения врача спортивной медицины или углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера.

Антидопинговые мероприятия включены в теоретическую часть методического содержания Программы.

### **3. Методическая часть**

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

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - основы спортивной подготовки;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

### 3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

### 4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.



## **3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения**

### **3.2.1 Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства

закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

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

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, увеличение темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение

принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по БУО и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения

учебно-тренировочных занятий – урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

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

Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований, особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Установка перед игрой и разбор проведенной игры. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для

отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **3.2.2 Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием

предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

### **3.2.3 Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м



медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. 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 мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

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 с использованием подкидного трамплина. Переворот сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3.2.4 Техническая и тактическая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход 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 в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с

изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля отскоком летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с 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 нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать

правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно

контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.



Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости о игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиций' и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции).

Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.  
Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

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

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

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях

игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полет и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

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

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры»

Командные действия. Организация обороны против быстрого постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

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

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка. Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение. Для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактическим способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять и правление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых Действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.). Изменение тактического плана и ритма при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

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

Командные действия. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

### **3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация работы с лицами, проходящими спортивную подготовку по футболу, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного

режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

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.).

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям футболом;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха;



- у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

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

- надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.;
- провести разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

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

- начинать тренировку, выходить на поле только при участии и разрешении тренера-преподавателя;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;
- за воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

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

- при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру и прекратить занятие;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

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

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь.

### **3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам (См. таблица 4).

### **3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе предпрофессиональной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

## План антидопинговых мероприятий

Таблица 13

| №<br>п\п | Тема   | Форма проведения                            |
|----------|--|---|
| 1        | Информирование спортсменов о запрещённых веществах                             | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2        | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |   |
| 3        | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена                              |   |
| 4        | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья        |   |
| 5        | Контроль знаний антидопинговых правил  | Опросы и тестирование                       |
| 6        | Участие в образовательных семинарах  | Семинары                                    |
| 7        | Формирование критического отношения к допингу                                  | Тренинговые программы                       |

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

#### **4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы**

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и выполнении спортивных разрядов (См. таблица.1) и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 14.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

Таблица 14

| <b>Физические качества и телосложение</b> | <b>Уровень влияния</b> |
|---|------------------------|
| Скоростные способности                    | 3                      |
| Мышечная сила                             | 2                      |
| Вестибулярная устойчивость                | 2                      |
| Выносливость                              | 3                      |
| Гибкость                                  | 2                      |
| Координационные способности               | 2                      |
| Телосложение                              | 1                      |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### **4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки**

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности.

Таблица 15

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные (тесты) упражнения</b>                   |
|--|---|
| 1                                      | 2   |
| Развиваемое физическое качество        | Контрольные упражнения (тесты)                          |
| Быстрота                               | Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)                  |
|  | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)                 |
| Координация                            | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)                   |
| Выносливость                           | Бег 800 м (без учета времени)                           |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)           |
| Скоростно-силовые качества             | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)                |
|  | Тройной прыжок (не менее 320 см)                        |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |

Набор занимающихся осуществляется в течение всего года. Возрастные критерии прописаны в Таблице 1.

#### **4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 16

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные (тесты) упражнения</b>          |
|--|--|
| Быстрота                               | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) |
|  | Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)            |
|  | Бег 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)    |
|  | Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)            |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Сила                           | Бросок мяча из-за головы – ввод мяча в игру – аут (не менее 14 м)  |
| Силовая выносливость           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)   |
|                                | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)   |
| Скоростно-силовые качества     | Прыжок в длину с места (не менее 165 см)   |
|                                | Тройной прыжок (не менее 510 см)   |
|                                | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)  |
|                                | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)  |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа: скоростное ведение мяча, удары по мячу левой и правой ногой, передачи на короткую, среднюю и длинную дистанцию, выполнение удара по мячу головой с места и в прыжке. |

#### **4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку технические действия в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную игры с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в

процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

#### **4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе**

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

На базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях проводится тестирование с целью перевода на следующий этап подготовки (См. таблица 15, 16).

#### **4.6 Требования к результатам освоения Программы**

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Порядок и форма проведения промежуточной аттестации регулируется локальным актом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

При выявлении несоответствия уровню освоения Программы решением Тренерского совета учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России от 27.03.2013 №147)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010 г.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;



6. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/main/>;
7. Федерация футбола Санкт-Петербурга <http://ff.spb.ru/>