

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 6» г. Белгорода

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «Футбол»  
для детей от 7 до 18 лет**

Срок реализации 1 год

г. Белгород 2025 г.

Рассмотрена на заседании тренерского  
совета «29» мая 2025 г.  
Протокол № 5  
Руководитель тренерского совета  
\_\_\_\_\_ А.В.Бычков

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ № 6 г.Белгорода  
Протокол № 1  
« 29 » мая 2025 г.

Рассмотрена на заседании методического  
объединения «22» мая 2025 г.  
Протокол № 7  
Руководитель МО СШ № 6  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Носачев

«Утверждаю»  
Директор  
МБУДО СШ № 6 г.Белгорода  
\_\_\_\_\_ В.Н. Яковлев  
Приказ № 84 от 29 мая 2025 г.

**Автор программы:**

**Мельник А., тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6 г. Белгорода**

**Рецензенты:**

Яковлев В.Н., директор, высшая квалификационная категория, Почетный работник общего образования.

Лазебных Л.Н., заместитель директора МБУДО СШ №6 г. Белгорода, высшая квалификационная категория, Отличник ФК России, Почетный работник общего образования.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации работы по реализации дополнительных общеразвивающих программ по футболу в МБУДО СШ № 6 г. Белгорода.

## Содержание:

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности .....	7
2.2. Режим работы .....	8
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	9
3.1. Общие положения .....	9
3.2. Уровни формирования техники и тактики игры .....	10
3.3. Теоретическая часть .....	11
3.4. Практическая часть .....	11
3.4.1. Общая физическая подготовка.....	11
3.4.2. Специальная физическая подготовка .....	12
3.4.3. Техничко-тактическая подготовка.....	12
3.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях .....	14
3.4.5. Методическое обеспечение .....	14
4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	15
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	16
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	17
6.1. Общая психологическая подготовка .....	18
6.2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) .....	20
6.3. Мероприятия на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	21
7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.....	23
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	25
9. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	25
10. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	27

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее - Программа) представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса подготовки по виду спорта «Футбол» на спортивно-оздоровительном этапе.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по футболу для спортивно-оздоровительных групп составлена в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки) от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенически нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р).
- Постановлением администрации города Белгорода от 07 ноября 2024 г. № 170 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной общеобразовательной программе».
- Методическими рекомендациями Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Уставом МБУДО СШ №6;
- Локальными нормативными актами МБУДО СШ № 6.

Программа рассчитана на обучающихся, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень Программы:** стартовый, у обучающихся формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, вырабатываются навыки и привычки здорового образа жизни.

**Актуальность Программы** заключается в том, что данная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. **Актуальность Программы** базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

**Отличительные особенности и новизна Программы** отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что

связанно с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;
- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися
- в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения. Программа позволяет заняться футболом с «нуля».

**Практическая значимость программы** заключается в увеличении числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Футбол».

**Адресат программы.** На обучение по данной программе приглашаются дети г. Белгорода. Зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

**Особенности организации образовательного процесса:** продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

**Цель Программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни посредством приобщения к регулярным занятиям, повышение координации, освоение техники игры в футбол и формирование интереса к спорту через безопасные, игровые занятия без высоких соревновательных нагрузок

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, футбола в частности;
- расширение кругозора обучающихся, глубокое изучение истории развития футбола в мире, в России и регионе;
- формирование знаний по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить техническим элементам и правилам игры в футбол;
- обучить игровым тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки
- при самостоятельных занятиях;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований по футболу в стране, в мире;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола;
- развивающие:
- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические качества;

- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- способствовать укреплению здоровья средствами футбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развить личностные качества игроков, единство командного духа;
- сформировать культуру болельщика, фаната футбола;

**воспитательные:**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

В качестве критериев оценки результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

Программа включает нормативную и методическую часть. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы. Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность и распределение в годичных циклах.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резерва футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания. В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе (далее СШ) на спортивно-оздоровительном этапе.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Образовательная деятельность по данной программе **направлена на:**

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных

государственных требований.

### **1.1. Система контроля и формы аттестации.**

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, наблюдения.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающая этап реализации каждого модуля программы.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

**1.2. Ожидаемые результаты реализации программы** соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям футболом;
- развитие психомоторных функций и морально-волевых качеств;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу;

В качестве оценки эффективности реализуемой программы предполагается:

1. Проведение контрольных нормативов.
2. Медицинское заключение о состоянии здоровья.
3. Участие в соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Оценка физической подготовленности и состояния здоровья проводится в начале и в конце учебного года: тестирование (сдача контрольных нормативов) по результатам реализуемой программы.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Целью игры является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Футбол - Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины: футбол, мини-футбол (футзал), пляжный футбол, футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8, интерактивный футбол.

Футбол - это командная игра со своими законами и правилами. Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

В будущем времени особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Таким образом, прежде чем хорошо играть в футбол, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

Обучение технике в спортивной школе - сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

## 2.2. Режим работы

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года для спортивно-оздоровительных групп – 46 недель. Недельная нагрузка – 4 академических часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать 2-х академических часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом-графиком и учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

Таблица № 1.

*Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение*

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Продолжительность этапа</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>	<i>Количество часов в неделю/год</i>
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	<i>1 год</i>	<i>7 лет</i>	<i>До 25 человек</i>	<i>4/184</i>

**Форма реализации Программы:** традиционная, очная.

Таблица №2.

*Учебный план-график.*

<i>№</i>	<i>Наименование предметной области/раздела</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Форма аттестации (контроля)</i>
<i>1</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>12</i>	<i>Беседа Опрос</i>
<i>2</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>78</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
<i>2.1</i>	<i>ОФП</i>	<i>30</i>	
<i>2.2</i>	<i>СФП</i>	<i>22</i>	
<i>2.3</i>	<i>Подвижные игры, другие виды спорта</i>	<i>26</i>	
<i>3.</i>	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>65</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
<i>3.1</i>	<i>Техническая подготовка</i>	<i>45</i>	
<i>3.2</i>	<i>Тактическая подготовка</i>	<i>20</i>	
<i>4</i>	<i>Аттестация</i>	<i>10</i>	<i>Опрос, мониторинг, тестирование</i>
	<i>Итого часов</i>	<i>184</i>	

## 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Общие положения

Основными формами занятий являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия.

*Теоретическая подготовка* проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе тренировки, в процессе дистанционного обучения.

Теория органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, с честью

представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга

*Практические занятия* могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые; по степени разнообразия решаемых задач: однородные и разнородные.

### **3.2. Уровни формирования техники и тактики игры**

В процессе практических занятий программное обеспечение по формированию техники и тактики игры включает следующие уровни:

Первый уровень- базовая фундаментальная техническая подготовка для детей 7-9 лет. В ее задачи входит:

- изучение основных элементов (удары по мячу ногами, обучающие передают мяч друг другу, бьют по воротам, выполняя ведение мяча)

- изучению основных приемов выполнения (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой, головой.)

Второй уровень- базовая расширенная техническая подготовка для обучающихся от 10 лет и далее. В ее задачи входит:

- совершенствование основных элементов;

- изучение подводящих упражнений (попади в ворота, точная передача, мяч в кругу, удар серединой подъема, удар по неподвижному мячу)

- изучение основных способов защиты и нападения;

Учебно-тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики игры ведется с целью изучения их до уровня умений и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики игры и с направленностью на воспитание умений соревноваться.

На *практических занятиях* наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной подготовке. В процессе занятий осуществляется совершенствование уровня физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а так же создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований-классификационные соревнования, прикидки, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно- тренировочные занятия.

Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия избирательного типа, на которых решается ограниченное число задач. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме обучающихся. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

### **3.3. Теоретическая часть**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с основами вида спорта, правилами соревнований, требованиями к обучающимся, основными элементами техники и тактики игры и др.

Примерные темы:

Первый этап:

- Развитие футбола в России и зарубежных странах. Основные правила игры в футбол.

- Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Техника безопасности. Страховка и помощь.
- Понятие о спортивной этике.
- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

Второй этап:

- Профессиональный футбол и его лучшие представители. Российские футболисты на международной арене.
- Физическое развитие, его основные показатели: рост, вес, и т.д. Содержание общей физической подготовки.
- Гигиенической основы, правила и средства закаливания. Общие сведения о травмах и причинах травматизма.
- Понятие о спортивной тактике
- Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по ОФП.
- Соревнования их цели и задачи. Виды соревнований, участники возрастные категории, допуск к соревнованиям и т.д.

*Психологическая подготовка.*

Первый этап:

- спортивный характер и его роль в достижении цели;
- правила поведения в спортивном коллективе;
- моральный облик и нравственные качества обучающегося;
- способы психологической настройки.

Второй этап:

- понятие о волевых качествах спортсмена;
- преодоление трудностей как основной метод в воспитании волевых качеств;
- понятие о спортивной этике и о взаимоотношениях между людьми в сфере спорта;
- приемы психологической настройки и расслабления - установки перед соревнованиями.

### **3.4. Практическая часть**

#### **3.4.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

*Строевые упражнения:* Прежде всего, юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

*Упражнения для рук и плечевого пояса,* Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

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

*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, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд 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.

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

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

### **3.4.2. Специальная физическая подготовка**

*Акробатические упражнения*

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

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, 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, футбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

### **3.4.3. Техничко-тактическая подготовка**

*Упражнения для развития стартовой скорости.*

*Неспецифические.* Рывки по сигналу на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, 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. Специфические.* Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.*

*Неспецифические.* Ускорение под уклон 3 - 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. 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). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. П.

*Специфические.* Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно).

*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.*

*Неспецифические.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперёд, 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 партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

*Специфические.* Бег с мячом (ведение мяча): 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 партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

*Для вратарей.*

*Неспецифические.* Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощённым правилам.

*Специфические.* 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, лёжа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

*Неспецифические.* 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. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. П. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

*Специфические.* Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

*Для вратарей.*

*Неспецифические.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Специфические.* Броски футбольного мяча на дальность.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

*Неспецифические.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

*Специфические.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. 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 с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. П.) Большой интенсивности.

*Для вратарей.*

*Специфические.* 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.*

*Неспецифические.* 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. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. П.

*Специфические.* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 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.

*Для вратарей.*

*Неспецифические.* Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

*Специфические.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

*Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Неспецифические.* Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

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

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

*Для вратарей.*

*Неспецифические.* Прыжки в сторону с падением перекатом.

#### **3.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебно-тренировочной и соревновательной играх.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной игры с неизвестным соперником.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения игры и тактики участия в матчах.

#### **3.4.5. Методическое обеспечение**

Высокий уровень эффективности работы по программе футбол, может быть, достигнут только при условии хорошо продуманного тренировочного процесса. В работе тренировочных занятий применяется самый широкий арсенал методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях целесообразно применение игрового метода.

Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Тренировочный курс включает теоретические и практические занятия. На

теоретических занятиях занимающиеся получают необходимые знания по истории развития Футбола, основах гигиены, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на площадку. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие и силовые упражнения, гимнастические, упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники и тактики, развитие и совершенствование необходимых физических качеств, применяются различные средства обучения: специальные упражнения, эстафеты с элементами спортивных игр.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- Должен быть обеспечен медицинский контроль;
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремлённости борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

#### **4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья занимающихся;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

##### Младший школьный возраст 7-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов - на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

##### Подростковый возраст условно обозначают 12-17 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается

деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

#### *Предельные тренировочные нагрузки*

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм занимающегося адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных гиревиков.

### **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека и задач спортивно-оздоровительного этапа.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться им с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающегося обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях,

соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

## 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогонщика качественно отличается от решительности и смелости футболистов. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке футболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для футбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов спортсменов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках спортсмену приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в футболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в футболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в футболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике спортсменов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру спортсменов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

**6.1. Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

**Воспитание личности высоконравственного спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции,

взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны площадки. Футболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения футболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

**Целеустремленность и настойчивость** выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению

спортивного мастерства, в трудолюбии.

**Выдержка и самообладание** выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

**Решительность и смелость** выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

**Инициативность и дисциплинированность** выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**6.2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с учащимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из

важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

### **6.3. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний.

#### **- Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте**

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма			Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия		
Спортивно-оздоровительный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия ( <b>приложение №1</b> ) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист (специалист по антидопинговому обеспечению)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## **7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе футболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

### Общие требования безопасности

- К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям футболом.
- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила

поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### Требования безопасности перед началом занятий

- Тщательно проветрить спортивный зал
- Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
- Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- Провести разминку.

#### Требования безопасности во время занятий

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- При занятиях футболом должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

#### Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательной

организации должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

#### Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Проветрить спортивный зал.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности, принять душ.
- Выключить свет.

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-технические условия реализации спортивно-оздоровительного этапа (как и этапов спортивной подготовки) включают право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **9. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Научно-методическая информация для обеспечения учебно-тренировочного процесса поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М., Academia, 2003
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - Нижний Новгород.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003.
4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. - Смоленск, 2017.
5. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. - 200 с.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
8. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. - РФС, 2015 г.
9. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. - РФС, 2020 г.
10. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания,

- К. С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с.
12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. - 99 с.
13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. - 128 с.
15. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.- М.: Человек, 2010.-76 с.
16. Матрин Биздински Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
17. Бергер Х, Герарс П., Кормелинк Х, Мариман Х., Юлдеринк А.. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом учится играть в команде. Часть №1. Игроки 6-11 лет. М., Олимп. 2010
18. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006
- Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
19. Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Нижний Новгород РА «Квартал»2009

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,  
необходимый для освоения программы**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://sport.minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Сайт Российского футбольного союза - <https://rfs.ru/>.
4. Страница Программ РФС - <https://rfs.ru/subject/1/projects>.
5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru/>.
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib - [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru).

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)**  
**4 часа в неделю; 184 часа в год**

<b>Наименование материала</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>Всего</b>
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		<b>21</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			<b>40</b>
3. Специальная физическая подготовка	2	4	5	5	4	3	4	4	2	3	4		<b>40</b>
4. Изучение и совершенствование техники	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1		<b>22</b>
5 Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2		<b>31</b>
6. Контрольные игры и соревнования		3					1		3	2	1		<b>10</b>
7 Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3				3	3	3	3	3		2		<b>20</b>
8. Инструкторская и судейская практика													
<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>12</b>		<b>184</b>

Объём учебно-тренировочной нагрузки на занятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятия в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Для получения объективной информации планируется использовать *педагогическое наблюдение и прием контрольных нормативов*.

### *Содержание и методика проведения контрольных испытаний*

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в дель (2,5х1,2 м) с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

## Нормативы текущей и итоговой аттестации

### Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта «футбол» Выпускные тесты

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив аттестации	
			Приемные/ текущая	Итоговая
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
1.3.	Бег на 30 м	с	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	Результат при поступлении	Стабильность результатов (улучшение)

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

**Термины, применяемы в антидопинговой деятельности**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_****по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу****1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по ТБ.
- 1.2. Опасные факторы:
  - травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
  - слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
  - выполнение тренировочного задания без разминки.
- 1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.
- 2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.
- 3.4. Для избегания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.
- 3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.
- 3.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.
- 3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.