

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
СОЛОНЦОВСКОГО СЕЛЬСОВЕТА СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА  
«СОЛОНЦЫ» ЕМЕЛЬЯНОВСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.**

МАУ «СКМЖ «Солонцы» Адрес: 660015, Красноярский край, Емельяновский район,  
п. Солонцы, ул. Новостроек, д. 5Б. Телефоны: 8(39133)-3-41-19, 3-41-25(+факс)  
индекс: 660015. ОГРН 1112411001636, ИНН 2411022156, КПП 241101001  
Управление федерального казначейства по Красноярскому краю  
(МАУ «СКМЖ «Солонцы» л/с 03196Щ60620)  
р/с 40701810500001000167 .Отделение Красноярск г. Красноярск  
БИК 040407001, ОКТМО 04614437.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ СКМЖ «Солонцы»



Е.В. Мацуева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 45 недель  
Количество часов в неделю: 6 часов  
Количество часов в год: 270 часов  
Автор-составитель:  
Грызин Роман Евгеньевич  
Тренер-преподаватель

г. Красноярск, 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность Программы	4
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	5
1.4.	Отличительные особенности Программы	5
1.5.	Адресат Программы	5
1.6.	Объем и сроки реализации Программы	6
1.7.	Особенности организация образовательного процесса	6
1.8.	Цель и задачи Программы	8
1.9.	Планируемые результаты	
<b>2.</b>	<b>Содержание и организационно-педагогические условия реализации Программы</b>	<b>9</b>
2.1.	Режим занятий	10
2.2.	Учебный план	10
2.3.	Календарный учебный график	11
2.4.	Учебно-тематический план	12
3.	Методическая часть программы	13
4.	Формы аттестации и оценочные материалы	25
5.	Материально-техническое обеспечение программы	30
6.	Кадровое обеспечение	31
7.	Перечень информационного обеспечения	31
	Приложение	34

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность Программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой и спортом способствуют гармонизации телесного и духовного единства детей и взрослых (далее обучающиеся), формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «футбол» (далее Программа) сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физической культурой и спортом структурируются по трем основным разделам:

- знания (информационный компонент деятельности),
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),
- способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-

оздоровительной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня двигательной активности и физической подготовленности обучающихся.

## **1.2. Актуальность Программы**

Определяется тем, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения детей, подростков и взрослых. Преимуществом в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении знаниями, умениями и навыками, развития физических качеств, индивидуальных особенностей, занимающихся футболом. Включение в учебный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Пропагандирует профилактику асоциального поведения.

Специфика обучения по Программе заключается в правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках работы по Программе обучающийся будет более целенаправленно реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;

Настоящая программа предназначена для учреждений дополнительного образования, непосредственно связанных с развитием футбола, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях независимо от их организационно-правовых форм.

Организация и введение данного вида курса помогает решить задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Футбол приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

### **1.3. Педагогическая целесообразность**

обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема вовлечения обучающихся в социально - активные формы деятельности, а именно в футбол;
- проблема физического и нравственного воспитания обучающихся;
- проблема патриотического воспитания детей и подростков в подготовки её к службе в армии;
- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
- проблема профилактики наркомании и алкоголизма.

### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Заключаются в том, что зачисляются все желающие заниматься футболом, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа способствует возникновению у детей и подростков потребности в саморазвитии, формирует у них готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и статус в глазах сверстников, наставников, родителей. Занятость обучающихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у обучающихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

*Отличительными чертами данной программы так же являются:*

- личносно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций;
- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики футбола;
- ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;
- обучение предполагает искусство тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами;
- содержание программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям;
- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

#### **1.4. Адресат Программы**

Программа предназначена для детей, подростков и взрослых в возрасте от 7 лет и старше в свободное внеучебное время. Деятельность по организации дополнительного образования осуществляется на основе Программы.

#### **Условия набора обучающихся**

Прием обучающихся осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. При приеме на обучение по Программе требования к уровню их физической подготовке не предъявляются. Прием осуществляется на основании медицинского разрешения и согласия родителей (законных представителей).

Количество обучающихся в группе 15-30 человек.

#### **1.6. Объем и сроки реализации Программы**

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» предлагает более углубленную подготовку, дополняя общеобразовательную программу по физической культуре.

Особенностями данной программы являются:

- \* разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- \* применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебно-тренировочный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Продолжительность учебного года - 45 недель.

*Срок освоения Программы:* 1 год

#### **1.7. Особенности организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей учреждения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

В качестве домашнего задания обучающимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания тренера-преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической и функциональной подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Уровень программы: базовый.

Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего года обучения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Наглядно годовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице № 1.

Таблица №1

### Годовая учебная нагрузка

Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
15 -30 чел.	2 часа	3 раза	6 часов	45	270 часов

- Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:
- **подготовительной** (или разминки) - подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, целевая установка на решение образовательно-воспитательных задач, организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования. Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.
- **основной** - спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, футбола, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.
- **заключительной** - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.
- В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.
- Каждое учебно-тренировочное занятие должно быть интересным и увлекательным для обучающихся, поэтому следует использовать для этой

цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

- Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать - 2 часов.

График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается расписанием тренировочных занятий, утверждённым приказом директора.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам;

### **1.8. Цель и задачи Программы**

Целью Программы является физическое воспитание и развитие личности, получение обучающимися базовых знаний о физической культуре и спорте, в частности футбола, выявление одаренных детей и подростков, физическое совершенствование взрослых.

Задачи Программы:

-удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях футболом;

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в футболе;

-создание условий для получения базовых и углубленных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по футболу.

### **1.9. Планируемые результаты**

В результате освоения Программы обучающимся необходимо достигнуть следующего уровня подготовленности.

*Теоретическая подготовленность:* приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*Формы контроля:* индивидуальные задания (карточки), устный опрос.

*Общая физическая подготовленность (ОФП):* освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).



*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, тестирование в рамках текущего контроля.

*Техническая и тактическая подготовленность:* овладение системой умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в футболе (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, тестирование в рамках текущего контроля.

*Инструкторская и судейская практика:*

*инструкторская практика:* приобретение обучающимися знаний и начальных навыков в качестве инструкторов: уметь подготовить место для занятий, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (физкультурные минутки, гимнастика до занятий).

*судейская практика:* приобретение навыков судейства

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

## **2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **2.1. Режим занятий**

<b>Возраст для зачисления, лет</b>	<b>Минимальное и максимальное количество детей в группах</b>
7-16	15-30

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательного Учреждения, в котором реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. VIII и требованиями данной программы.

### **2.2. Учебный план**

Учебный план рассчитан на 45 учебных недель, с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Формы промежуточной аттестации (контроля)
	СОГ	
Количество учебных недель	<b>45</b>	
Количество часов в неделю	<b>6</b>	
Теоретическая подготовка	27	беседа
Общая физическая подготовка	127	диагностика
Специальная физическая подготовка	21	диагностика
Техническая подготовка	75	диагностика
Тактическая подготовка	10	диагностика
Интегральная подготовка	10	
Инструкторская и судейская практика	-	-
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская* практика	-	-
<b>Всего по программе</b>	<b>270</b>	

\* обучающиеся групп, достигшие возраста, позволяющего участвовать в официальных спортивных мероприятиях, могут участвовать в соревнованиях городского и краевого и межрегионального уровня, по приглашению тренера-преподавателя и официальной заявке на соревнование.

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ учебный график

Этапы образовательного процесса	Этапы и период обучения (подготовки)
	Спортивно-оздоровительный
Начало учебного года	1 сентября
Комплектование групп	До 30 сентября
Продолжительность учебного года (нед.)	45
Объём недельной образовательной (тренировочной) нагрузки, в академических часах	6

Углубленное медицинское обследование	
Промежуточная аттестация	декабрь (в соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации)
Окончание учебного года	30 июня
<b>КАНИКУЛЫ</b>	
Зимние	01.01.- 08.01. (8 дней)
Летние	01.07.- 17.08.(48 дней)
Итого:	49 дней (7 недель)

2.4. Календарный учебно-тематический план  
прохождения программного материала на 20\_\_учебный год.  
Ф.И.О. тренера-преподавателя  
(заполняется тренером-преподавателем самостоятельно)

<i>Вид подготовки, раздел программы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>учебные месяцы</i>											
		<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>Май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>
Теоретическая подготовка													
Общая физическая подготовка													
Специальная физическая подготовка													
Техническая и													
Тактическая подготовка													
Интегральная подготовка													
Судейская и инструкторская практика													
<b>ВСЕГО часов</b>													
<b>Кол-во занятий в месяц</b>													

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 15-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только прыжков на батуте, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

##### *СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ*

###### *Теоретическая подготовка*

*История развития футбола:* история возникновения футбола; «легенды» отечественного футбола; история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; создание спортивных сооружений для занятий футболом; этапы развития футбола; сильнейшие спортивные клубы по футболу в России; РФС, УЕФА и ФИФА;

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины; история развития Олимпийских игр; физическая культура как составная часть общей культуры; функции физической культуры; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально-волевых качеств личности; понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-

сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

*Влияние физических упражнений на организм человека:* влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма; врачебный контроль и порядок его осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:* правила вида спорта «футбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Нагрузка и отдых:* соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности; объём и интенсивность тренировочной нагрузки; дозирование нагрузки.

*Спортивные соревнования:* их организация и проведение; роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов; правила соревнований в избранном виде спорта; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

*Основы техники и тактики избранного вида спорта:* понятие о спортивной технике, о тактике; взаимосвязь техники и тактики; характеристика технической и тактической подготовки.

*Планирование и контроль* в процессе занятий: индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

*Оборудование и инвентарь:* тренажёрные устройства и технические средства применяемые в тренировочном процессе.

*Требования техники безопасности при занятиях футболом.*

## Общая физическая подготовка

*Гимнастические и акробатические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

*Комплексы физических упражнений для развития физических способностей*

*Упражнения для развития скоростных способностей:* бег 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта; эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 метров; прыжки через планку с прямого разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега; бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке и хаотично; семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений; бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью (с максимальной частотой шагов).

*Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий:* по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Упражнения для развития силовых способностей:* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); упражнения с набивными мячами и гантелями.

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300 м, 600 м, 1000 м, 3000 м и т.д.; прохождение дистанции от 3 до 10 км на время; туристические походы; непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

*Упражнения для развития гибкости:* выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера; активный и пассивный стрейчинг.

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

упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

*Спортивные игры:* баскетбол, настольный теннис, пионербол, бадминтон и др.

*Подвижные игры:* «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

#### Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие и средние отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения присед, широкий выпад, сед на полу, лёжа - рывки 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

*Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга); из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; сжатие теннисного (резинового) мяча; многократное повторение;

*Для вратарей:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором; сжатие теннисного (резинового) мяча; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев); броски

футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости):* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в медленном беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей; прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища); комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи мяча, ведения мяча с предельной интенсивностью; передача мяча в парах после поворота, приседа, прыжка; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой на 90-180 градусов, прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами, прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте; жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом»

*Упражнения для развития специальной (игровой) выносливости* (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки, подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки); повторное, непрерывное выполнение в течение 2-12 минут ловли и отбивание мяча; игровые упражнения с большой интенсивностью; тренировочные игры с увеличением продолжительности; игры с уменьшением численности состава команд; многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Упражнения для развития сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); *для развития двигательной реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «С двумя нейтральными мячами».

*Упражнения для развития стартовой скорости:* подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».



*Упражнения для совершенствования скоростной техники:* подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, Эстафета «Слалом», Эстафета «Кто быстрее», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча», «Салки в парах с ведением мяча», «Трёх очковый бросок».

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

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

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

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

#### Техническая подготовка

*Техника передвижения:* бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега; остановки во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях.

*Жонглирование мячом:* одной ногой (стопой);

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

прямой и по кругу; ; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; обводка стоек; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами.

*Обманные движения (финты):* выполнение финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.*

*Удары в реальной игре:* завершение игровых эпизодов.

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

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

*Техника игры вратаря*

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

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

падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

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

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

#### Тактическая подготовка

##### *Тактика нападения*

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

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

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

##### *Тактика защиты*

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

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

##### *Инструкторская и судейская практика*

*Инструкторская практика:* самостоятельное проведение тренировочного занятия; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технической, тактической подготовке; составление и проведение комплексов физических упражнений для развития физических способностей;

*Судейская практика:* участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем неофициальных и официальных муниципальных спортивных соревнований; самостоятельное судейство спортивных соревнований.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

### *Теоретическая подготовка*

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

Средства теоретической подготовки включают: лекции; беседы; изучение специальной литературы; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения; педагогические наблюдения; анализ полученных материалов; анализ проведенных игр.

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

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

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

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

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

*Формы проведения семинарских занятий*: развернутая беседа, устный опрос обучающихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) обучающихся, семинар – «круглый стол», семинар - деловая игра.

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

### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка в системе подготовки футболистов направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

*Общая физическая подготовка* осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление обучающихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

#### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка, в системе подготовки футболистов, направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Данный вид подготовки осуществляется преимущественно в рамках групповых тренировочных занятиях.

#### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка направлена на овладение обучающимися техническими умениями и навыками, используемых в соревновательной деятельности в целях достижения высоких спортивных результатов.

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

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках индивидуальных занятий.

#### *Тактическая подготовка*

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

#### *Интегральная подготовка*

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

осуществление связей между физической и технической подготовкой;

осуществление связей между технической и тактической подготовкой;

осуществление связей между тактической и физической подготовкой.

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

*Инструкторская и судейская практика*

*Инструкторская практика* направлена на формирование умений самостоятельного проведения занятий и предусматривает: составление комплексов упражнений и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки), проведение занятий под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

*Судейская практика* направлена на формирование навыков спортивного судьи по избранному виду спорта и включает в себя: участие совместно с тренером-преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

#### **4. Формы аттестации и оценочные материалы**

Большую роль в работе тренера-преподавателя играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или в аудитории спортивного комплекса применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках;

- сопоставлять информацию о применяемых учебно-тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в интегральной подготовке и контрольно-тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебно-тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения учебно-тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала во время учебно-тренировочной деятельности;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;

- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной, технической, тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Протокол № 1

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_ юноши (девушки)

№	Фамилия, имя	Год рождения	Быстрота	Сила	Скоростно-силовые качества
---	--------------	--------------	----------	------	----------------------------

п/п			Бег 30 м. (сек)		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места. (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /

### Протокол № 2

тестовых упражнений по специальной физической подготовке обучающихся по программе «Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_ юноши(девушки)

№п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
			Челночный бег 3х10м(сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Прыжок вверх со взмахом руками (см)	

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /

### Протокол № 3

тестовых упражнений по технической подготовке обучающихся по программе «Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_ юноши (девушки)

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Жонглирование мячом, правой, левой 3 попытки (кол-во раз)		Ведение мяча 5м, обводка трех стоек змейкой и удар по воротам с 7 м. (сек)		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м., (7) м. (кол-во попаданий)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ /



**Шкала оценки уровня физической, специальной и технической  
подготовленности обучающихся по программе «Футбол»**

возраст	уровень	ОФП			СФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
12	Высокий	5.8	17	176	8.5	490	37
	Средний	5.9	15	172	8.6	465	35
	Низкий	6.0	13	168	8.7	410	32
13	Высокий	5.7	20	180	8.4	550	43
	Средний	5.8	18	175	8.5	480	40
	Низкий	5.9	16	170	8.6	430	38
14	Высокий	5.6	24	186	8.3	590	48
	Средний	5.7	22	180	8.4	550	44
	Низкий	5.8	20	175	8.5	500	40
15	Высокий	5.5	25	195	8.2	645	55
	Средний	5.6	23	190	8.3	590	52
	Низкий	5.7	22	186	8.4	530	49
16	Высокий	5.4	27	210	8.1	700	62
	Средний	5.5	25	202	8.2	655	58
	Низкий	5.6	24	196	8.3	600	53

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м, обводка 3- х стоек змейкой и удар по воротам с 7м (сек)	Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м, (7м). (кол-во попаданий)
12	Высокий	13	9.6	7
	Средний	12	9.7	6
	Низкий	11	9.8	5
13	Высокий	14	9.5	8
	Средний	13	9.6	7
	Низкий	12	9.7	6
14	Высокий	15	9.4	8
	Средний	14	9.5	7
	Низкий	13	9.6	6
15	Высокий	16	9.3	9
	Средний	15	9.4	8
	Низкий	14	9.5	7
16	Высокий	17	9.2	9
	Средний	16	9.3	8
	Низкий	15	9.4	7

**Общие требования проведения тестовых испытаний**

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует

уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;
- схем выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
- тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

#### Рекомендации проведения контрольных упражнений.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть

сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

### 5. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зала, площадь которого должна быть не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного обучающего.
2. Футбольное поле стандартных размеров допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным бес пыльным грунтом, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены.
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания.

Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря необходимого для реализации программы.

В таблице, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс, группу);

К - полный комплект (на каждого обучающегося группы);

Наименование объектов и средств материально технического оснащения	Количество	Примечания
Дидактические карточки	Д	
Места проведение занятий		
Футбольное поле	1	60 х 40 и выше
Спортивный зал	1	9 х18 м. и выше
Учебно-практическое		
Стандартные ворота (футбольные)	2	
Стойки для обводки	12	
Скакалки	К	На каждого
Мячи футбольные №4	К	На каждого
Мячи футбольные №5	К	На каждого
Отбивные сетки	2	

Сетки для мячей	2	
Компрессор для накачивания мячей	1	

Комплект фишек	1	(50шт.) 5 –ти контрастных цветов
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	К	2-х контрастных цветов
Игровая форма	К	2 комплекта двух цветов для команды
Планшет магнитный	1	

## 6. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «тренера-преподавателя».

## 7. Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года п 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимающихся физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 208с.

7. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 312с.
8. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 4 этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 168с.
9. Мартин Бидзински, Как подготовить техничного футболиста. – РА «Квартал», 2009. – 160 с.
10. Шон Грин, Программа юношеских тренировок. - РА «Квартал», 2009. – 167 с.
11. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
12. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011 год
13. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
14. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
15. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год
16. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, - 1998.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.. ООО «Издательство Астрель» ООО «Издательство АСТ», 2004 – 863.
19. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
20. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
21. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
22. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
23. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
24. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
25. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
26. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.

### Интернет ресурсы:

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