



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

/В.О. Хупавко/

«28» апреля 2023 года

приказ № \_\_\_ от 28.04.2023 года

ПРИНЯТ

на педагогическом совете

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

от 27.04.2023 г. № 2

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

*(Разработана в соответствии с ФССП по виду спорта «футбол», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1000, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 года № 71480)*

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАКЕЛ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска)**

**г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 34, тел./факс (351)798-07-22**



Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Челябинск, 2023 г.

Авторы программы:

Руководитель рабочей группы

*А.Ф. Малкова* – заместитель директора МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, награждена почётной грамотой Министерства спорта Российской Федерации

Члены рабочей группы

*К.Д. Рождественская* – инструктор-методист МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска



Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1000, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 года № 71480)

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на отделении футбола в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

Раскрывает характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине «футбол»), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	Стр. 1-3
	Цели и задачи .....	Стр. 1-3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 4-52
	Характеристика вида спорта «футбол» .....	Стр. 4-5
	Нормативные требования с срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	Стр. 6-8
	Объём Программы .....	Стр. 8-16
	Виды (формы обучения) .....	Стр. 16-23
	Годовой учебно-тренировочный план .....	Стр. 23-29
	Календарный план воспитательной работы .....	Стр. 29-36
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	Стр. 36-41
	Планы инструкторской и судейской практики .....	Стр. 41-46
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	Стр. 46-52
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	Стр. 53-68
	Требования к результатам прохождения программы .....	Стр. 53-55
	Аттестация обучающихся учреждения .....	Стр. 56
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	Стр. 56-68
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	Стр. 69-126
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	Стр. 88-126
	Учебно-тематический план Программы .....	Стр. 126 Стр. 107-114
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	Стр. 127
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 128-138

Материально-технические условия реализации Программы	Стр. 128-134
Кадровые условия реализации Программы .....	Стр. 134-135
а) Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками .....	Стр. 134
б) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения .....	Стр. 134-135
в) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения .....	Стр. 135
Информационно-методические условия реализации Программы .....	Стр. 135-138
Приложение № 1 .....	Стр. 139-166
Приложение № 2 .....	Стр. 167
Приложение № 3 .....	Стр. 168-182
Приложение № 4 .....	Стр. 183

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «футбол» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП), зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 года № 71480 на отделении футбола в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Факел» города Челябинска. Программа составлена в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки и планомерного роста спортивного мастерства обучающихся.

Спортивная подготовка представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в подготовке обучающегося, способного достичь наивысших спортивных результатов. Достижение указанной цели может зависеть от:

- оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия материально-технической базы;
- качества организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Достижение поставленной цели, куда может входить достижение необходимого уровня физической и специальной работоспособности, выполнение спортивной квалификации (спортивных разрядов), результаты соревнований, лежит через решение задач, выраженных в реальных показателях. Они определяют модельные характеристики футболистов на каждом этапе спортивной подготовки, в связи, с чем рекомендовано устанавливать определённые поэтапные задачи на всём протяжении спортивной деятельности обучающихся.

Цель Программы воплощается с необходимостью обеспечения решений конкретных задач на каждом этапе спортивной подготовки, конкретизируемых с учётом индивидуальных возможностей обучающихся и основных направлений (компонентов) спортивной подготовки.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических и специальных качеств обучающихся, их спортивного совершенствования. Конкретизация задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП):

*Основными задачами* спортивной подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- освоение основ техники двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей и т.д.;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск и отбор талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

### 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации):

*Основными задачами* подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и овладение техническими приёмами;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
- воспитание физических, морально-волевых качеств;
- выполнение квалификационных требований.

### 3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):

*Основными задачами* подготовки являются:

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование технических приёмов игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объёма технических приёмов, быстроте и эффективности их выполнения;
- повышение специальной выносливости;
- совершенствование индивидуальных тактических действий в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию творческих и комбинационных возможностей;
- совершенствование тактической подготовки и повышение уровня психологической подготовки;
- реализация достигнутой подготовленности в соревнованиях;
- воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- выполнение квалификационных требований.

#### 4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):

*Основными задачами* подготовки являются:

- совершенствование всех сторон мастерства до уровня требований команд высших разрядов;
- достижение стабильности мастерства при выполнении технико-тактических действий своего амплуа (овладение всеми тонкостями тактической подготовки);
- подведение уровня подготовленности к модельным требованиям команд мастеров;
- повышение мощности и остроты соревновательных действий и дальнейшее приобретение соревновательного опыта в турнирах и соревнованиях различного ранга;
- выполнение квалификационных требований;
- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по футболу;
- подготовка спортивного резерва.



## II

### ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Футбол* (от англ. foot - нога, ball - мяч) – командный вид спорта, цель которого – забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football).

По популярности и распространённости на планете футбол является видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всём мире.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или



нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача – забивать голы.

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

В случае если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время – ещё два тайма по 15 минут каждый.

Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча, по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Спортивные дисциплины определяются учреждением, реализующим Программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, спортивных дисциплин. Как признанный вид спорта футбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по футболу представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

### Дисциплины вида спорта «футбол» (номер-код-0010002611 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 26 11 Я
Мини-футбол (футзал)	001 002 28 11 Я
Пляжный футбол	001 003 28 11 Я
Интерактивный футбол	001 004 28 11 Л
Футбол 6х6,7х7,8х8	001 005 28 11 Е

3. Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены с учётом приложения № 1 к ФССП по виду спорта «футбол» и составляют следующие показатели (смотрим таблицу № 2):

Таблица № 2

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	от 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 4

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска предполагает организацию и осуществление спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на всех её этапах.

1. **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** (ЭНП до года обучения и свыше года обучения). Продолжительность этапа до 3-х лет. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления – 7 лет при соответствии сдачи нормативов общей физической и технической подготовки, установленные требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения и свыше года обучения).

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, обучение и овладение основами техники

избранного вида спорта, расширение круга технических приёмов футбола и перевод перспективных обучающихся для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на отделении футбола. Обучающиеся получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры.

**2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** (этап спортивной специализации до трёх лет обучения и свыше трёх лет обучения). Продолжительность этапа 5 лет. Группы формируются из числа лиц, желающих пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления – 10 лет с проявлением необходимых способностей в футболе в соответствии со сдачей нормативов общей физической и технической подготовки, а также имеющих уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), установленные требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) необходимое внимание уделяется продолжению разносторонней физической подготовке обучающихся, укреплению их здоровья и расширению круга технико-тактических навыков футболиста. На учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) на основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и происходит расширение тактической подготовленности обучающихся.

**3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):**

Продолжительность этапа – не ограничивается. Группы формируются из лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на этапе спортивной специализации в учебно-тренировочных группах и выполнивших соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «футбол» – «второй спортивный разряд», а также успешно сдавших нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На данном этапе подготовка обучающихся может осуществляться по индивидуальным планам. На этом этапе начинается оттачивание и совершенствование ранее наработанных навыков и закреплённой специализации. В учебно-тренировочном процессе практическая подготовка имеет перевес над теоретическими занятиями. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (15 лет и выше).

**4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):**

Продолжительность этапа – не ограничивается. Возрастные границы, лиц проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедших предыдущий этап спортивной подготовки, имеющие уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) не ниже «первый спортивный разряд». На данном этапе спортивная подготовка обучающихся может осуществляться по индивидуальным планам на формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение более успешной адаптации к требованиям спорта высших достижений и целевой установки на показатели наивысших спортивных результатов.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения наилучших спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высоком уровне.

4. Объём Программы представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю и общему количеству часов в год в соответствии с приложением № 2 к ФССП по виду спорта «футбол» и отражённых в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочная нагрузка возрастает постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и т.д. При этом выделяются

основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный объём увеличивается от 234 до 1248 ч/год, а также увеличивается и количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объёмов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Учебно-тренировочный процесс – это основа подготовки и достижения успеха в спорте, как новичка, так и спортсмена высокого класса, длящийся на протяжении всего периода занятий избранным видом спорта. Она является основной формой подготовки футболиста, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих их готовность к достижению высоких результатов.

Объём учебно-тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю и общему количеству часов в год, представленный в таблице № 3. Данная таблица отражает предельную учебно-тренировочную нагрузку.

Оценка учебно-тренировочных занятий по нагрузке зависит от содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия в паре, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа (90-120 минут) со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку входят упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость. Техническую подготовку в основном составляют упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку входят упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексной тренировке.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа (120-180 минут) с плотностью до 90 % и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. Техническую подготовку составляют специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением. В тактической подготовке преобладают

упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные учебно-тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах (свыше 3-х лет), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трёх уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений;
- Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений;
- Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных футболистов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной подготовки до последующих этапов;
- соответствие уровня учебно-тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая этим последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки футболиста будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма, и будет направлена, на улучшение способностей организма обучающегося спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получают рекомендуемый объём учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с этапом и годом их обучения, в соответствии с таблицей № 3 и режимом учебно-тренировочной работы. Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных нагрузок (в часах) отражены в годовых учебно-тренировочных планах по этапам спортивной подготовки, с учётом



его специфики, где отражены все его основные виды и иные мероприятия (таблицы №№ 6-9).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

*Нагрузка* – это мера воздействия физических упражнений на организм обучающегося.

Систематическое выполнение определённого рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.
2. Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определённой работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определённой работы.
2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной обучающимся механической работы или её продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- объём – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия учебно-тренировочных нагрузок на организм обучающегося определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объёмом (продолжительностью) работы;

- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.
- Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении учебно-тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

*Интенсивность нагрузки* тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений с плотностью проведения тактико-технических действий в футболе. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Появляется следующая зависимость – увеличение объёма действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) – абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы – косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности учебно-тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

При определении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у обучающихся могут быть пороговая – 75 % и пиковая – 95 % от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности футболиста, тем ниже должна быть интенсивность учебно-тренировочной нагрузки.

Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин.:

- до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;
- до 120-140 – восстановительно-поддерживающая;

- до 140-160 – развивающая выносливость, аэробная;
- до 160-180 – развивающая скоростную выносливость;
- более 180 – развитие скорости.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления учебно-тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени и т.п.) и объёма работы (выраженного в часах, в километрах, числом учебно-тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния обучающегося, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объёму и интенсивности работа вызывает различную реакцию у обучающихся разной квалификации. Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объёмы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от её выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее. Продолжительность и характер интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, таких, в результате которых после восстановления происходит наибольший адаптационный эффект. Кроме того нагрузка может быть привычной, которая не вызывает адаптационных сдвигов, или максимальной, при выполнении которой происходят функциональные сдвиги до предела адаптации.

В процессе тренировки повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма происходит в том случае, если систематические нагрузки значительны. По своей величине они достигают или превышают пороговую нагрузку, которая должна быть выше повседневной. Основное правило в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям обучающегося спортсмена. Принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед обучающимися, к которым можно отнести:

1. Реабилитация после всевозможных перенесённых заболеваний, в том числе и хронических.
2. Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.
3. Поддержание тренированности на имеющемся уровне.

4. Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

Учебно-тренировочные нагрузки подразделяются по:

1. характеру: учебно-тренировочные, соревновательные.
2. степени сходства с соревновательным упражнением: специфические, неспецифические.
3. величине нагрузки: малые, средние, околопредельные, предельные.
4. направленности: совершенствующие двигательные качества, совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие технику движений, совершенствующие компоненты психической подготовленности, совершенствующие тактическое мастерство.
5. координационной сложности: не требующих значительной мобилизации координационных способностей, связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.
6. психической напряжённости: напряжённые, менее напряжённые.
7. величине воздействия на организм: развивающие, стабилизирующие, восстановительные.

Специфические нагрузки это нагрузки существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

*Развивающие нагрузки* – характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем от 24-96 часов.

*Стабилизирующие нагрузки*, воздействуют на организм обучающегося на уровне 50-60 % по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомлённых систем от 12 до 24 часов.

*Восстановительные нагрузки* это нагрузки на уровне 25-30 % по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов.

К признакам эффективности учебно-тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряжённость, которая проявляется при включении определённых механизмов энергообеспечения;
- величину нагрузки, как количественную меру воздействия упражнения на организм обучающегося.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок даёт представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных

способностей. В классификации учебно-тренировочных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определённые физиологические границы.

Характеристики этих зон:

*Аэробная восстановительная зона.* Ближайший учебно-тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 ударов/минуту. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость). Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объём работы в течение макроцикла в этой зоне составляет от 20 до 30 %.

*Аэробная развивающая зона* – Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 ударов/минуту. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана со спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения.

Объём работы в этой зоне в макроцикле составляет от 40 до 80 %.

*Смешанная аэробно-анаэробная зона* – Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 ударов/минуту. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 часов. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объём работы в макроцикле в этой зоне составляет от 5 до 35 %.

*Анаэробно-гликолитическая зона* – ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 ударов/минуту. Суммарная учебно-тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 минут. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей. Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6-10 мин. Основным методом – интервального интенсивного упражнения. Объём работы в этой зоне в макроцикле составляет от 2 до 7 %.

*Анаэробно-алактатная зона* – Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 секунд в одном повторении. Поэтому ЧСС не успевает достигнуть высоких показателей. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Суммарная учебно-тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150

секунд за одно учебно-тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объём работы в макроцикле составляет от 1 до 5 %.

В процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается регулирование динамики нагрузки с таким расчётом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из соотношений параметров объёма и интенсивности нагрузок можно выделить следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарного объёма нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень её увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объём нагрузок, и наоборот;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объём лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, носят комплексный характер, и осуществляются в следующих *основных формах*:

5.1. Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся по расписанию, обычно направлены на обучение лиц, проходящие спортивную подготовку в спортивной школе и повышение их мастерства. Могут быть групповыми, индивидуальными, либо смешанными.

Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в другое время дня.

Учебно-тренировочное занятие по футболу имеет определённую структуру: подготовительная часть, основная и заключительная часть.

- *Подготовительная часть*, в ней решаются две задачи:

Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.



Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной

части учебно-тренировочного занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй – настроечные упражнения.

- *Основная часть*, в этой части учебно-тренировочного занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приёмов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитию физических качеств и т.п., используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части учебно-тренировочного занятия идёт основная работа над специальной и технической подготовкой футболиста, может быть включена и тактическая подготовка.

- *Заключительная часть (заминка)*, в ней создаются условия для развития восстановительных процессов.

В зависимости от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводится как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

Можно использовать и более сложную структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приёмов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приёмы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в ней будет 7 частей.

Можно сузить программу учебно-тренировочного занятия, и пойти по другому пути – после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приёмов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.


Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо неё с пониженной

интенсивностью основные технические приёмы, которые изучались на предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки и её непрерывности, подготовки к соревнованиям и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются и проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Они проводятся также в целях качественной подготовки обучающихся, команд и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и команд, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведённых в федеральных стандартах спортивной подготовки, представленных с учётом приложения № 3 к ФССП (смотрим таблицу № 4).

Таблица № 4

№ n/n	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования по виду спорта «футбол» являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки обучающегося, совершенствования его спортивного мастерства, контроля на уровне подготовленности и т.п. Они являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки, основой существования и развития спорта, а также его популяризации. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно поэтапно, последовательно подходить к определению ранга соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации обучающихся спортсменов и соответственно планированию учебно-тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма футболистов, где наблюдаются максимальные скорости движений и действий, проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность. В последние годы выросло внимание к модельным характеристикам соревновательной деятельности. Это связано с определением общей стратегии подготовки – выбора средств и методов тренировки, параметров учебно-тренировочных нагрузок, внутренировочных факторов и т.д. Параметры соревновательной деятельности по виду спорта «футбол», планируемые в группах на всех этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 4 и рекомендованы в системе планирования и контроля спортивной подготовки обучающихся.

При составлении плана соревновательной деятельности в число которого, входят соревнования различного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), определяется их количество, намечаются какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить обучающихся (команду) к каждому из них технически, тактически, морально и психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп обучающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Объём соревновательной деятельности представлен в соответствии с приложением № 4 к ФССП, соответственно обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, получают объём соревновательной деятельности по виду спорта «футбол», в соответствии с этапом и годом прохождения спортивной подготовки, представленные в таблице № 5.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	---	---	1	1	1	2

Под объёмом соревновательной деятельности подразумевается определение и планирование различных соревнований на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Челябинской области и города Челябинска. Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального качества календарных игр для каждой возрастной группы.

В таблице № 5 представлены следующие *виды соревнований*, которые в процессе спортивной подготовки решают свои определённые задачи:

- *контрольные соревнования* служат средством подготовки обучающихся, для внесения коррективов в её содержание. Такие соревнования проводятся с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности обучающихся футболистов к ним. В контрольных соревнованиях (играх) делается упор на пользование ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперников.

- *основные соревнования* – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося, достижение им победы или завоевание возможно более высоких мест на определённом этапе многолетней спортивной подготовки.

В соответствии с реализацией настоящей Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» предусмотрены требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, и лица, её осуществляющие, направляются МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.5. Инструкторская и судейская практика.

5.6. Тестирование и контроль.

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль.

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении их специальной подготовленности по годам (периодам) прохождения спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности самого этапа спортивной подготовки.

*Задача спортивного контроля* – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода спортивной подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными критериями в подготовке обучающихся по виду спорта на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса можно рекомендовать:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания избранного вида спорта.

Наиболее информативным является комплексный контроль. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы контроля над уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

5.7. Самостоятельная подготовка и/или работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного



мастерства. Она проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими футболистами группы тренера-преподавателя, включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством наставника и самостоятельную работу обучающихся спортсменов.

Самостоятельная работа обучающихся регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объемов нагрузки, определённых Программой.

6. Годовой учебно-тренировочный план – неотъемлемая часть дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с ним (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на отделении футбола).

*Годовой учебно-тренировочный план* учреждения – это документ, определяющий перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки и иных мероприятий, осваивающих по данной Программе, их распределение по годам обучения в течение всего срока обучения и общий объём отводимого на это времени.

В годовом учебно-тренировочном плане рекомендуется отражать:

- полный перечень содержания видов спортивной подготовки и иных мероприятий по этапам и годам обучения;
- количество часов, отводимых на каждый вид спортивной подготовки и иных мероприятий на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- этапы спортивной подготовки и время, отводимое для их прохождения, лицами желающими пройти спортивную подготовку в учреждении дополнительного образования.

Годовой учебно-тренировочный план, таким образом, упорядочивает структуру учебно-тренировочного года и определяет общий порядок планируемых учебно-тренировочных занятий. Обращает на себя внимание преемственность видов спортивной подготовки и иных мероприятий от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Предлагаемый настоящей Программой учебно-тренировочный план предусматривает постепенное увеличение объёмов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки от новичка до спортсмена высокого класса. В таблицах №№ 6-9 представлены годовые учебно-тренировочные планы для всех этапов спортивной подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол».

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»**  
**для этапа начальной подготовки**

Таблица № 6

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		до года			свыше года		
		1 год			2,3 год		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	5	6	6	7	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2					
		Наполняемость групп (человек)					
		14					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>30</b> (13%)	<b>34</b> (13%)	<b>41</b> (13%)	<b>38</b> (12%)	<b>44</b> (12%)	<b>50</b> (12%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	---	---	---	---	---	---
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>98</b> (42%)	<b>109</b> (42%)	<b>131</b> (42%)	<b>131</b> (42%)	<b>153</b> (42%)	<b>175</b> (42%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>2</b> (1%)	<b>3</b> (1%)	<b>3</b> (1%)	<b>3</b> (1%)	<b>4</b> (1%)	<b>4</b> (1%)
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>7</b> (3%)	<b>8</b> (3%)	<b>9</b> (3%)	<b>9</b> (3%)	<b>11</b> (3%)	<b>12</b> (3%)
8.	Интегральная подготовка	<b>70</b> (29,5%)	<b>76</b> (29,5%)	<b>92</b> (29,5%)	<b>95</b> (30,5%)	<b>110</b> (30,5%)	<b>127</b> (30,5%)
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>27</b> (11,5%)	<b>30</b> (11,5%)	<b>36</b> (11,5%)	<b>36</b> (11,5%)	<b>42</b> (11,5%)	<b>48</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>234</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»**  
**для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		до трёх лет				свыше трёх лет			
		<i>1,2,3 год</i>				<i>4,5 год</i>			
		Недельная нагрузка в часах							
		<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		3							
		Наполняемость групп (человек)							
		12							
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>62</b> (12%)	<b>69</b> (12%)	<b>75</b> (12%)	<b>75</b> (12%)	<b>81</b> (12%)	<b>87</b> (12%)	<b>94</b> (12%)	<b>100</b> (12%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>36</b> (7%)	<b>40</b> (7%)	<b>44</b> (7%)	<b>50</b> (8%)	<b>54</b> (8%)	<b>58</b> (8%)	<b>62</b> (8%)	<b>67</b> (8%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>32</b> (6%)	<b>35</b> (6%)	<b>37</b> (6%)	<b>38</b> (6%)	<b>41</b> (6%)	<b>44</b> (6%)	<b>47</b> (6%)	<b>50</b> (6%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>182</b> (35%)	<b>200</b> (35%)	<b>218</b> (35%)	<b>112</b> (18%)	<b>122</b> (18%)	<b>131</b> (18%)	<b>140</b> (18%)	<b>150</b> (18%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>32</b> (6%)	<b>35</b> (6%)	<b>37</b> (6%)	<b>62</b> (10%)	<b>67</b> (10%)	<b>73</b> (10%)	<b>78</b> (10%)	<b>83</b> (10%)
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>10</b> (2%)	<b>11</b> (2%)	<b>13</b> (2%)	<b>13</b> (2%)	<b>14</b> (2%)	<b>15</b> (2%)	<b>16</b> (2%)	<b>17</b> (2%)
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b> (2%)	<b>11</b> (2%)	<b>13</b> (2%)	<b>50</b> (8%)	<b>54</b> (8%)	<b>58</b> (8%)	<b>62</b> (8%)	<b>67</b> (8%)
8.	Интегральная подготовка	<b>96</b> (18,5%)	<b>105</b> (18,5%)	<b>115</b> (18,5%)	<b>152</b> (24,5%)	<b>165</b> (24,5%)	<b>178</b> (24,5%)	<b>191</b> (24,5%)	<b>203</b> (24,5%)
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>60</b> (11,5%)	<b>66</b> (11,5%)	<b>72</b> (11,5%)	<b>72</b> (11,5%)	<b>78</b> (11,5%)	<b>84</b> (11,5%)	<b>90</b> (11,5%)	<b>96</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>520</b>	<b>572</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>676</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>832</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»**  
**для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		не ограничивается		
		Недельная нагрузка в часах		
		16	17	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		
		Наполняемость групп (человек)		
		6		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>75</b> (9%)	<b>80</b> (9%)	<b>84</b> (9%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>75</b> (9%)	<b>80</b> (9%)	<b>84</b> (9%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>76</b> (9%)	<b>80</b> (9%)	<b>84</b> (9%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>66</b> (8%)	<b>70</b> (8%)	<b>75</b> (8%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>150</b> (18%)	<b>159</b> (18%)	<b>168</b> (18%)
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>25</b> (3%)	<b>27</b> (3%)	<b>28</b> (3%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>66</b> (8%)	<b>70</b> (8%)	<b>75</b> (8%)
8.	Интегральная подготовка	<b>203</b> (24,5%)	<b>216</b> (24,5%)	<b>230</b> (24,5%)
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>96</b> (11,5%)	<b>102</b> (11,5%)	<b>108</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>832</b>	<b>884</b>	<b>936</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»**  
**для этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап высшего спортивного мастерства						
		не ограничивается						
		Недельная нагрузка в часах						
		18	19	20	21	22	23	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		4						
		Наполняемость групп (человек)						
		4						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	65 (7%)	69 (7%)	73 (7%)	76 (7%)	80 (7%)	84 (7%)	87 (7%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	76 (8%)	69 (7%)	73 (7%)	76 (7%)	80 (7%)	84 (7%)	87 (7%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	65 (7%)	69 (7%)	73 (7%)	76 (7%)	80 (7%)	84 (7%)	87 (7%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	65 (7%)	69 (7%)	73 (7%)	76 (7%)	80 (7%)	84 (7%)	87 (7%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	243 (26%)	257 (26%)	270 (26%)	285 (26%)	297 (26%)	310 (26%)	325 (26%)
6.	Инструкторская и судейская практика	19 (2%)	20 (2%)	21 (2%)	22 (2%)	23 (2%)	24 (2%)	25 (2%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75 (8%)	79 (8%)	83 (8%)	87 (8%)	93 (8%)	96 (8%)	100 (8%)
8.	Интегральная подготовка	234 (23,5%)	242 (24,5%)	254 (24,5%)	268 (24,5%)	279 (24,5%)	292 (24,5%)	306 (24,5%)
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	108 (11,5%)	114 (11,5%)	120 (11,5%)	126 (11,5%)	132 (11,5%)	138 (11,5%)	144 (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>936</b>	<b>988</b>	<b>1040</b>	<b>1092</b>	<b>1144</b>	<b>1196</b>	<b>1248</b>

\* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Спортивная подготовка на каждом этапе распределена на виды спортивной подготовки и иные мероприятия. Каждый из них регламентирован в процентном соотношении с этапами спортивной подготовки. В процессе реализации Программы рекомендовано следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представленный в таблице № 10.

Таблица № 10

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	---	---	7-9	9-11	9-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях (%)	---	---	7-8	7-8	10-12	9-11
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
Инструкторская и судейская практика (%)	---	---	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28



Количество часов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий, на этапах спортивной подготовки отделения танцевального спорта МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска указано в годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки данной Программы (смотрим таблицы №№ 6-9).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» установлена в часах и не должна превышать:

- этап начальной подготовки – 2 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- этап высшего спортивного мастерства – 4 часов;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – 8 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности в учреждениях дополнительного образования. Её сущность состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путём обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Она входит в состав образовательных программ.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств могут использоваться учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования и мероприятия, беседы, наглядные пособия, собрания, кинофильмы, произведения искусства, общественная деятельность и т.д. Воспитательная работа предполагает тесное единство направлений воспитательной работы с учётом особенностей физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Напряжённая учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанные с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Она неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Среди основных задач и направлений воспитательной работы в учреждении представлены в таблице № 11:

- физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание;

- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-эстетическое и этическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- учебно-познавательная деятельность;
- профориентационная деятельность и саморазвитие;
- работа с родителями.

В таблице № 12 для применения в работе отражена примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

Таблица № 11

<b>Задачи воспитания</b>	<b>Форма реализации (мероприятия)</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- приучение к посещению учебно-тренировочных занятий,</li> <li>здоровьесбережению;</li> <li>- формирование стремления к здоровому образу жизни, охране жизни и здоровья, физическому развитию и самосовершенствованию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение спортивной подготовки (учебно-тренировочный процесс);</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного, регионального и т.д. уровня;</li> <li>- выполнение нормативов комплекса ГТО;</li> <li>- выполнение нормативов по физической и технической подготовке;</li> <li>- повышение уровня квалификации (выполнение спортивных разрядов);</li> <li>- информирование обучающихся о спортивных достижениях учреждения и личных достижениях группы, отделения;</li> <li>- участие в акциях, привлеченных к здоровьесбережению («день здоровья», «декады спорта и здоровья», «отказ от курения» и т.п.);</li> <li>- организация и проведение спортивных праздников для детей и взрослых;</li> <li>- пропаганда ЗОЖ, направленные против распространения курения, алкоголизма, наркомании;</li> <li>- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;</li> <li>- вовлечение лиц, желающих проходить</li> </ul>	<p style="text-align: center;">в течение года</p>

	<p>спортивную подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение вводного и повторного инструктажей по охране труда, инструктажей по правилам безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта, учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, правилам пожарной безопасности, антитеррористической безопасности т.п.;</li> <li>- проведение бесед, лекций по безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности;</li> <li>- антидопинговые мероприятия</li> </ul>	
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, гражданина-патриота;</li> <li>- воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества;</li> <li>- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства, культуры отношений, навыков общественной жизни, правовой культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы, часы общения, уроки памяти и мужества на военно-патриотические темы;</li> <li>- поздравление ветеранов ВОВ, участников войн в Афганистане, Чечне, СВО;</li> <li>- встречи с ветеранами ВОВ, тружениками тыла, героями военных действий;</li> <li>- помощь ветеранам ВОВ, вдовам, матерям и семьям погибших воинов при исполнении служебных обязанностей;</li> <li>- посещение и просмотр кино- и видеофильмов;</li> <li>- экскурсии, знакомство с историческими и памятными местами своей малой родины;</li> <li>- изучение нравственного наследия родного края, страны;</li> <li>- участие в спортивных мероприятиях, посвященных памяти тренеров, тренеров-преподавателей, спортсменов;</li> <li>- участие в памятных днях, праздниках, в акциях направленных на гражданско-патриотическое воспитание;</li> <li>- диспуты, дискуссии, интерактивные игры, конкурсы, викторины, коллективные творческие дела;</li> </ul>	<p>в течение года</p>

	- приобщение обучающихся к истории школы, её традициям и достижениям	
<b>Спортивно-эстетическое и этическое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение видеть и понимать прекрасное;</li> <li>- привитие нравственной культуры;</li> <li>- приобщение к культурным ценностям;</li> <li>- развитие продуктивной деятельности и творческих способностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение соревнований команд высокого спортивного уровня;</li> <li>- посещение значимых спортивных соревнований по видам спорта, проводимых на территории Челябинской области;</li> <li>- взаимодействие с другими спортивными школами и их обучающимися;</li> <li>- встречи с интересными людьми;</li> <li>- поездки по историко-культурным центрам родного края;</li> <li>- организация и проведение праздников, конкурсов, выставок;</li> <li>- туристические поездки;</li> <li>- благоустройство территории спортивной школы;</li> <li>- творческие задания коллективных и групповых работ;</li> <li>- спортивные творческие состязания;</li> <li>- оформление уголков, стендов в группах и на отделениях;</li> <li>- беседы, лекции, рассказы, дискуссии;</li> <li>- проведение тематических вечеров;</li> <li>- обсуждение спортивных новостей</li> </ul>	в течение года
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысление и формирование общечеловеческих ценностей и норм гуманистической морали;</li> <li>- осознание личностной причастности к человечеству;</li> <li>- понимание своего «я»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- часы общения, психологические тренинги;</li> <li>- беседы, рассказы, дискуссии на нравственные темы;</li> <li>- изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей обучающихся;</li> <li>- прогулки, экскурсии на природу;</li> <li>- создание групповых традиций;</li> <li>- поддержание школьных традиций и стремление приумножать спортивные достижения её обучающихся;</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с показательными спортивными выступлениями;</li> </ul>	в течение года

	- участие в благотворительных акциях, митинг-концертах, митингах и других социально-значимых мероприятиях (День Победы, День защиты детей, День семьи, День воссоединения Крыма с Россией и т.п.)	
<b>Учебно-познавательная деятельность</b>		
- выявление и развитие природных задатков, творческих способностей; - формирование к самонаблюдению и самопознанию, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских и коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности	- учебно-тренировочные занятия; - выполнение индивидуальных планов; - выполнение домашних заданий; - изучение основных правил по видам спорта и правил судейства; - участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; - викторины и конкурсы; - разработка сценариев спортивных праздников; - привлечение к организации и судейству соревнований; - помощь наставнику; - учебная эвакуация	в течение года
<b>Профориентационная деятельность и саморазвитие</b>		
- подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности; - создавать профориентационно-значимые проблемные ситуации, формирующие готовность обучающегося к выбору; - дать обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии	- проведение самостоятельных учебно-тренировочных занятий; - участие в дне открытых дверей средних и высших учебных заведений города; - экскурсии в спортивные школы; - совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвящённых выбору профессий; - прохождение профориентационного онлайн-тестирования; - поддержка и помощь в реализации инициативы педагогов и обучающихся; - помощь в проведении спортивно-развлекательных мероприятий; - подготовка к различным физкультурно-спортивным мероприятиям и участие в них; - участие в подготовке и проведении соревнований в общеобразовательной	в течение года

	школе по месту учёбы	
<b>Работа с родителями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- установка партнёрских отношений с родителями;</li> <li>- вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями и умениями;</li> <li>- формирование активной педагогической позиции родителей, вовлечение их в дела коллектива, на основе нормативных документов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместная организация досуга, спортивных мероприятий;</li> <li>- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах и на отделениях;</li> <li>- организация консультаций;</li> <li>- организация и проведение родительских собраний (установочное, тематическое, отчётное);</li> <li>- беседы, лектории</li> </ul>	в течение года

Таблица № 12

### Примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

<b>Сроки проведения</b>	<b>Тема</b>
январь	«День снятия блокады Ленинграда», «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)», «Холокост – это в истории», «Международный день памяти жертв Холокоста», «Профилактика и разрешение конфликтов», «Умей управлять своими эмоциями», «Богатое многообразие мировых культур», «Охрана природы – твоя обязанность», «Трудовые нормы жизни», «Кого мы называем честным?», «Права и обязанности обучающихся», «Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях», «Антидопинг: важные факты и основные моменты», «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества»
февраль	«День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)», «Дети улиц. Как защитить себя», «Мир наизнанку», «Выбор за тобой», «Правила воспитания», «День памяти воинов-интернационалистов в России» (15 февраля), «Совесть – состояние души человека», «Ответственность – мера добра и зла», «Азбука юного гражданина», «Терпимость и дружелюбие», «Воспитание толерантности», «Толерантность и Мы», «Я – спортсмен», «Наши земляки герои Отечества», «Урок толерантности и культуры», «Всемирный день борьбы с ненормативной лексикой» (03 февраля), «Что такое Экстремизм и его предупреждение»
март	«Наркомания – беда одной семьи или социальное зло?», «Терроризм – зло против человечества», «Права и обязанности ребёнка», «С книгой по жизни», «Родной язык – родная культура»,

	«Мелодия для души», «Мамин день», «День воссоединения Крыма с Россией», «Одна страна – один народ», «Всемирный день гражданской обороны. Открытый урок «ОБЖ» (01 марта), «Профилактика простудных заболеваний и гриппа», «Осторожно! COVID-19», «Профилактика простудных заболеваний в весеннее время», «Меры предосторожности», «Тонкий лёд»
апрель	Всемирный день здоровья (07 апреля), «Доброе сердце», «Я – гражданин и патриот России!», «День космонавтики», «Вся семья вместе и душа на месте», «Влияние алкоголя на организм человека», «Социальные последствия употребления алкоголя, табака и наркотических веществ», «От самоуправления до государства», «Космос далёкий и близкий», «Огонь. Друг или враг?»
май	«Семья – это семь Я», «Сохраняя память и жизнь», «Годы памяти и славы», «Правила поведения на воде», «Укусы насекомых и змей. Оказание доврачебной помощи», «Сохраним родной язык», «Россия – Родина моя», «Символы Победы: Георгиевская ленточка», «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне», «Международный день семьи. История и традиции» (15 мая), «День славянской письменности и культуры» (24 мая), «Безопасное окно. Открытое окно – опасность для ребёнка», «Осторожно – открытое окно и дети», «Открытое окно, балкон как источник опасности», «Свеча Памяти. Не гаснет памяти свеча...», «Сохраним свет «Свечи памяти» своим потомкам»
июнь	«Здравствуй, лето!», «День защиты детей», «День России! День родной страны» (12 июня), «Город без наркотиков», «Активный отдых – каким он должен быть», «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена», «Правила поведения дома, на улице», «С кого можно брать пример», «Безопасное поведение во время летних каникул», «Правила безопасности несовершеннолетних: на водоёме, вблизи теплотрасс, при пожаре и т.п.»
август	«День государственного флага», «Зачем нам флаг?», «Символы нашей Родины», «Я живу в России», «День физкультурника», «Повторный инструктаж по охране труда, правилах безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта и тренировочных занятиях, а также правилам пожарной безопасности», «День открытых дверей»
сентябрь	«День солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)», «День города Челябинска», «Мои интересы, мои увлечения», «Безопасный маршрут от дома до спортивной школы», «Предупреждение детского травматизма», «Что такое совесть?», «Я в мире, мир – во мне», «День знаний»
октябрь	«Добротой согреты сердца», «Творим добро», «Я и мир вокруг

	меня», посвященные памяти детей погибших в террористических актах», «Коррупция – путь в никуда», «Что такое – экологическая культура?», «Разговор о правильном питании», «Правила поведения обучающихся в спортивной школе», «Мир без наркотиков», «Что я знаю о законе», «Месячник гражданской обороны», «День пожилого человека»
ноябрь	«Я и закон», «День народного единства» (4 ноября), «День толерантности. Что такое толерантность», «Народы России», «Общественный порядок и правила поведения обучающихся в общественных местах», «Вся правда о суициде», «В здоровом теле – здоровый дух», «День матери», «Межличностные отношения воспитанниц в команде»
декабрь	«Люди вокруг нас», «Мы вместе», «Права человека и гражданина», «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой», «Ты и твоя будущая профессия», «Твои права и обязанности», «Перелистывая страницы спортивного сезона», «Особенности состояния организма зимой. Профилактика гриппа»

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся спортсмену, вреда здоровью лицу, проходящему спортивную подготовку, морального и генетического ущерба обществу.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. В отношении лица, проходящего спортивную подготовку действует «принцип строгой ответственности».

Ежегодно тренерско-преподавательский состав учреждения проводит разъяснительную работу с обучающимися по пресечению использования допинга в спорте. Во время организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется проводить мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведённые в таблицах № 13, 13.1, 13.2.



**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорта и борьбу с ним**

<b>№ n/n</b>	<b>Содержание антидопинговых мероприятий</b>	<b>Форма проведения мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Организация и проведение антидопинговой работы	Лекции, беседы, круглый стол, индивидуальные консультации	в течение года	Разработка тематики мероприятий. Разъяснение, объяснение, обучение, ознакомление, пропаганда предоставляемой тематики
2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Online-курс	1-ый квартал года	Прохождение online-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
3.	Проведение антидопинговой пропаганды	Наглядная агитация, раздача брошюр, памяток и т.п.	в течение года по мере необходимости	Оформление стендов, брошюр на видном месте в группах, на отделениях по видам спорта
4.	Участие в образовательных семинарах, лекториях	Семинары, лектории	в течение года	Ознакомление с предоставляемой информацией, ответы на задаваемые вопросы
5.	Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	в течение года	Разъяснение, объяснение предоставляемого материала
6.	Самообучение	Самостоятельная работа (чтение литературы)	по назначению	Изучение сервисов, литературы по антидопингу, анализ новостей с использованием интернетресурса, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных

				материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте
7.	Организация и проведение родительских собраний	Родительское собрание	в течение года	Включение вопросов по антидопингу, разъяснение их ответственности, использование памяток для родителей

Таблица № 13.1


### Примерный план антидопинговых мероприятий школы

№ n/n	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Назначение ответственных лиц за реализацию антидопинговых мероприятий	январь	Директор
2.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещённых средств и методов в спорте	февраль	Ответственное лицо за реализацию антидопинговых мероприятий
3.	Организация и проведение семинара, лекции по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей	март	Инструктор по гигиеническому воспитанию
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	апрель	Инструктор по гигиеническому воспитанию
5.	Организация и содействие в проведении обучения на сайте РУСАДА	по мере необходимости	Заместитель директора
6.	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся	при поступлении	Тренеры-преподаватели

7.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	при поступлении	Директор
8.	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	Инструктор по гигиеническому воспитанию
9.	Участие в научно-практических конференциях по тематике допинга в спорте	по необходимости	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	в течение года	Тренеры-преподаватели
11.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

Таблица № 13.2

### Примерный тематический план антидопинговой тематики

№ n/n	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	
	для всех годов обучения 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой.</li> <li>2. Права и обязанности обучающихся, принцип строгой ответственности.</li> <li>3. Что такое допинг и допинг-контроль?</li> <li>4. Последствия допинга для здоровья.</li> <li>5. Допинг и зависимое поведение.</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом.</li> </ol>
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до трёх лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запрещённые субстанции и методы, включённые в запрещённый список.</li> <li>2. Виды нарушений антидопинговых правил.</li> <li>3. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования.</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Допинг и спортивная медицина.</li> <li>5. Психологические и имиджевые последствия допинга.</li> <li>6. Организация антидопинговой работы.</li> <li>7. Процедура допинг-контроля.</li> </ul>
	свыше трёх лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов.</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил.</li> <li>5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещённых средств и методов.</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.</li> </ul>
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
	для всех годов обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения.</li> <li>2. Процесс отбора проб мочи и крови.</li> <li>3. Биологический паспорт обучающегося спортсмена.</li> <li>4. Социальные и экономические последствия применения допинга, санкции.</li> <li>5. Как сообщить о допинге.</li> <li>6. Обработка результатов.</li> <li>7. Актуальные тенденции в антидопинговой политике.</li> <li>8. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>9. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.</li> <li>10. Основы методики антидопинговой профилактики.</li> <li>11. Профилактика допинга.</li> </ul>

Занятия могут проводиться в методических классах, спортивном зале. Предпочтительнее занятия проводить по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиапрезентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернет-ресурсов, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме

допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика при прохождении спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется в течение года на теоретических и практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд, спортивных школ), кроме того пополнение багажа знаний может быть и за счёт самообразования. В инструкторской и судейской практике в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается настоящей Программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для отделения футбола начиная с учебно-тренировочного этапа и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, представленный в таблице № 14. На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Таблица № 14

#### План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание	Сроки реализации	Ответственный
Этап начальной подготовки			
Инструкторская	Не предусмотрено программой		
Судейская	Не предусмотрено программой		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения			
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение командным голосом для построения,	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели

	отдачи рапорта. Самостоятельное выполнение разминки		
Судейская	Изучение правил игры. Знание прав и обязанностей игроков, роли капитана команды, его права и обязанности. Помощь тренеру-преподавателю в судействе игр в процессе учебно-тренировочных занятий		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения</b>			
Инструкторская	Умение организовать группу, подавая основные строевые команды (для построения, расчёта, поворота, перестроений на месте и в движении, размыкания и смыкания). Принятие рапорта. Овладение обязанностями судьи и способов судейства. Способность составления графика прохождения судейской практики на учебных играх	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели  
Судейская	Помощь тренеру-преподавателю в судействе игр в процессе учебно-тренировочных занятий, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения			
Инструкторская	Умение составлять комплекс упражнений утренней зарядки, подбирать упражнения для разминки и проводить их самостоятельно. Умение составлять заявку на соревнования, знать их форму и порядок представления	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели
Судейская	Практика судейства на учебно-тренировочном занятии, соревнований внутри спортивной школы. В практике судейства умение ориентироваться в игровых ситуациях и выбора места во время игры		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го годов обучения			
Инструкторская	Совершенствование навыков в организации спортивной группы (построение, подача основных строевых команд). Умение составлять вместе с тренером-преподавателем конспект учебно-тренировочного занятия и проводить его самостоятельно. Составлять рабочий план, конспект учебно-тренировочного занятия и проводить	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели

	его самостоятельно. Участвовать в организации и проведении учебно-тренировочного занятия с новичками отделения футбола, футбольных школ. В качестве помощника тренера-преподавателя показывать и объяснять выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, технических приёмов, тактических комбинаций		
Судейская	Привлечение к судейству контрольных соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Практика судейства на соревнованиях спортивной школы, районных и городских соревнований		
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>			
Инструкторская	Умение организовывать и проводить занятия с новичками футбольных школ, командами клубов «Кожаный мяч» и т.п. Умение составлять	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели



	конспект учебно-тренировочного занятия и проводить его самостоятельно. Умение составлять положения о соревнованиях, календарь игр, оценивать игры		
Судейская	Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований		
Организаторская	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивном учреждении. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	в течение года	Тренеры-преподаватели

Таблица № 14.1

**Примерные практические задания для решения задач  
инструкторской и судейской практики**

<b>№ n/n</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта «футбол» с	- Самостоятельное проведение частей учебно-тренировочного занятия - Обучение основным техническим элементам и разъяснение тактических	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года

	<p>начинающими обучающимися (новичками);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li> </ul>	<p>действий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования технических приёмов</li> <li>- Самостоятельное проведение занятий по ОФП</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивном учреждении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Судейство соревнований в других учреждениях спорта</li> <li>- Составление положения о проведении первенства школы</li> <li>- Умение вести судейскую документацию</li> </ul>	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Медико-биологическое обеспечение обучающихся – комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья футболистов, включающий:

- медицинские вмешательства;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- обеспечение футболистов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся;
- проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утверждённых федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углублённых медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 15.

Таблица № 15

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учётом специфики футбола, физическая и	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление,

<p>техническая подготовка</p>		<p>занятия в течение дня и в циклах спортивной подготовки. Гигиенические: ежедневный гигиенический душ и водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>проведение занятий в игровой форме</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</p>			
<p>Перед учебно-тренировочным занятием, игрой</p> 	<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности обучающихся</p>	<p>Массаж</p>	<p>5-15 мин. (разминание 60 %)</p>
		<p>Искусственная активизация мышц</p>	<p>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C</p>
		<p>Упражнения на растяжение</p>	<p>3 мин.</p>
		<p>Разминка</p>	<p>10-20 мин.</p>
		<p>Психорегуляция мобилизующей направленности</p>	<p>3 мин. само- и гетерорегуляции</p>
<p>Во время учебно-тренировочного занятия, игры</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</p>	<p>В процессе тренировки</p>
		<p>Восстановительный массаж, возбуждающий</p>	<p>3-8 мин.</p>

		точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, игры	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия, игры	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ – тёплый	5-10 мин.
		Душ – умеренно холодный / тёплый	5 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях, свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к	Средства те же, что и после микроцикла,	Восстановительные тренировки ежедневно

	новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	применяются в течение нескольких дней	
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – это усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, осуществляется работниками МУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» города Челябинска в соответствии с графиком прохождения медицинских осмотров над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на основании договора между вышеназванными учреждениями.

Результаты врачебного контроля в процессе спортивной подготовки используются тренерами-преподавателями для применения индивидуального подхода и коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол» с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углублённое медицинское обследование обучающихся не менее 1 раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных

соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, спортивной одеждой и спортивной обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углублённого медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Таблица № 16

### Медико-биологическое обследование

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углублённое	1. Контроль над состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование узкими специалистами (терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом и т.п.), проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль над состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию

	<p>рекомендаций, коррекция рекомендаций.</p> <p>3. Оценка функциональной подготовленности после прохождения определённого этапа спортивной подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа спортивной подготовки</p>	<p>здоровья обучающихся спортсменов,</p> <p>электрокардиография, анализы</p>
Текущее	<p>1. Оперативный контроль над функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки</p> <p>рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья</p>	<p>Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый медицинским работником или тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие</p>

Схема рекомендуемых восстановительных мероприятий обучающихся с использованием различных групп средств представлена в приложении № 4.





### III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- укрепить здоровье;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их.

- **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «футбол»;
- сформировать разносторонний уровень общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «футбол»;
- укрепить здоровье;
- изучить, соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности.

- **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- сохранить здоровье;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил, соблюдать и не нарушать их;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности.

• **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышать и совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «футбол»;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях и достигать высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

Таблица № 17

**Требования к спортивной подготовленности**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения		Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до года	1-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
	свыше года	2-й	
		3-й	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трёх лет	1-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап свыше 3-х лет обучения – 3 юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд, III спортивный разряд
		2-й	
		3-й	

	свыше трёх лет	4-й	<p>выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – II спортивный разряд</p>
		5-й	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		<p>выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>показывать результаты, соответствующие присвоению II спортивного разряда;</p> <p>получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства – I спортивный разряд</p>
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		<p>выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</p> <p>показывать результаты, соответствующие присвоению I спортивного разряда или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;</p> <p>достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;</p> <p>демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях</p>

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной Программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим Программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на основе:

- общешкольного тестирования (разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты));
- учёта результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях;
- достижений соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, уровня подготовленности обучающихся и его спортивной квалификации.

Оценочный материал представлен общешкольным тестированием и отражён в приложении № 1,2,3 данной Программы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки*

Система тестирования последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска. Состав тестовых заданий может видоизменяться по выбору тренера-преподавателя в зависимости от этапа спортивной подготовки. В спортивной практике основным методом контроля служит тестирование, где выполняются специальные стандартные двигательные задания и не связанные с физическими нагрузками – теоретическая подготовленность в форме собеседования, либо письменного опроса с регистрацией продемонстрированного результата (протокол тестирования).

Система контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Контроль над уровнем подготовленности является частью учебно-тренировочного процесса.

*Оценка физической подготовленности* футболиста складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщённые понятия.

*Оценка специальной подготовленности* обучающегося спортсмена складывается из оценок отдельных упражнений или действий, позволяющие проявить силовую и специальную выносливость, мышечную силу в специфичных для футбола движениях (передачи мяча, удары по мячу, приёмы мяча, финты и т.д.), упражнений на развитие взрывной силы (выпрыгивания, прыжковые упражнения с отягощениями).

Общая и специальная физическая подготовка футболистов органически объединяют друг друга.

*Оценка технической подготовленности* заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий обучающегося при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

*Оценка теоретической подготовленности* футболиста заключается в оценке познавательных способностей в процессе спортивной деятельности избранного вида спорта «футбол».

*Контрольное тестирование*, как правило, используется на каждом этапе прохождения спортивной подготовки при зачислении и переводе лиц, желающих проходить спортивную подготовку на последующих этапах спортивной подготовки в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Контрольные нормативы для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку и(или) желающих проходить спортивную подготовку приведены в таблицах №№ 18-22 в соответствии с приложениями №№ 6-9 к ФССП.

*Контрольные испытания для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол»*

Таблица № 18

**Нормативы общей физической и технической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года)  
по виду спорта «футбол»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	не более	
			2,35	2,50
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			3,20	3,40

**Нормативы общей физической и технической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (свыше года)  
по виду спорта «футбол»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не более	
			11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиваем двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см.	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м.	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды: «3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд», «III спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	сек.	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег 30 м.	сек.	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	не менее	
			35	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м.	не менее	
			15	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			



**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	сек.	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег 30 м.	сек.	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м.	не менее	
			18	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

*Контрольно-переводное тестирование* проводится ежегодно на этапах прохождения спортивной подготовки после каждого его периода (года) занятий избранным видом спорта «футбол» при переводе лиц, желающих проходить спортивную подготовку на последующем периоде спортивной подготовки на отделении футбола в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Комплексы контрольно-переводных испытаний для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку, представлены в приложении № 1,2,3 и таблицах №№ 23-25. *Контрольно-переводные испытания для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол»*

Таблица № 23

**Техническая программа учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации)**

Техническое мастерство	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для полевых игроков	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 30 м.)	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 27 м.)
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 14 сек.)	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 17 сек.)
	Удар по мячу ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой 10 ударов) (не менее 4 раз)	Удар по мячу ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой 10 ударов) (не менее 4 раз)
	Жонглирование мячом (кол-во раз) (не менее 30 раз)	Жонглирование мячом (кол-во раз) (не менее 20 раз)
Для вратарей	Удар по мячу ногой с рук на дальность (не менее 30 м.)	Удар по мячу ногой с рук на дальность (не менее 25 м.)
	Вбрасывание мяча рукой на дальность (не менее 20 м.)	Вбрасывание мяча рукой на дальность (не менее 15 м.)
	Удар по мячу ногой с места на дальность (не менее 20 м.)	Удар по мячу ногой с места на дальность (не менее 15 м.)

### Техническая программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Техническое мастерство	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для полевых игроков	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 60 м.)	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 50 м.)
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 8,0 сек.)	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 9,0 сек.)
	Удар по мячу ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой 10 ударов) (не менее 10 раз)	Удар по мячу ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой 10 ударов) (не менее 9 раз)
	Жонглирование мячом (кол-во раз) (не менее 80 раз)	Жонглирование мячом (кол-во раз) (не менее 60 раз)
Для вратарей	Удар по мячу ногой с рук на дальность (не менее 48 м.)	Удар по мячу ногой с рук на дальность (не менее 42 м.)
	Вбрасывание мяча рукой на дальность (не менее 35 м.)	Вбрасывание мяча рукой на дальность (не менее 30 м.)
	Удар по мячу ногой с места на дальность (не менее 45 м.)	Удар по мячу ногой с места на дальность (не менее 39 м.)

### Техническая программа этапа высшего спортивного мастерства

Техническое мастерство	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для полевых игроков	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 65 м.)	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 52 м.)
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 7,5 сек.)	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (не более 8,5 сек.)
	Удар по мячу ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой 10 ударов) (не менее 11 раз)	Удар по мячу ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой 10 ударов) (не менее 10 раз)
	Жонглирование мячом (кол-во раз) (не менее 100 раз)	Жонглирование мячом (кол-во раз) (не менее 80 раз)
Для вратарей	Удар по мячу ногой с рук на дальность (не менее 50 м.)	Удар по мячу ногой с рук на дальность (не менее 45 м.)
	Вбрасывание мяча рукой на дальность (не менее 38 м.)	Вбрасывание мяча рукой на дальность (не менее 32 м.)
	Удар по мячу ногой с места на дальность (не менее 47 м.)	Удар по мячу ногой с места на дальность (не менее 40 м.)

#### *ШКАЛА ОЦЕНКИ НОРМАТИВОВ (ИСПЫТАНИЙ) ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска*

№ п/п	Оценка (балл)	Показатель уровня подготовленности обучающегося	Итоговый показатель
1.	«5,0»-«4,4»	Высокий	сдал
2.	«4,3»-«3,7»	Выше среднего	
3.	«3,6»-«3,0»	Средний	
4.	«2,9»-«2,5»	Ниже среднего	
5.	«2,4»-«2,0»	Низкий	
6.	ниже «2,0»	Не выполнил	не сдал

### *Методические указания по организации тестирования*

#### *1. Бег 30 м., 60 м., 300 м., 400 м. (по дорожке стадиона)*

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера-преподавателя. Время фиксируется секундомером. Дается одна попытка.

#### *2. Бег на 1000 м (НП), 6 минутный бег и 12 минутный бег (ТЭ и ССМ)*

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м., 6' и 12' бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

#### *3. Челночный бег 3×10 м.*

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

#### *4. Прыжок в длину с места*

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

#### *5. Тройной прыжок с места*

- первое отталкивание с двух ног;
- полёт в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полёт во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полёт;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног – на левую ногу, затем – на правую, приземление – на две ноги. Две попытки.

#### *6. Прыжок вверх со взмахом рук*

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со

взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

#### *7. Бег 30 м. с ведением мяча*

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

#### *8. Ведение мяча*

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (25 м. от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся ещё три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч, не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

#### *9. Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой*

а) Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым касание мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

б) Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м. с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полёта мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

#### *10. Вбрасывание аута*

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

#### *11. Удар по воротам на точность*

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (для групп этапа начальной подготовки), 17 м. (для групп учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

#### *12. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам*

На отрезке прямой 30 м., от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м. друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка 3-х стоек и при выходе из-под 4-ой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

### *13. Жонглирование мяча*

Жонглирование мяча – выполняются удары правой и левой ногой (серединной внутренней и внешней частями подъёма), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка.

### *13. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей)*

а) Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

б) Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м. с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### *14. Вбрасывание мяча рукой на дальность (для вратарей)*

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Разбег не более четырёх шагов, по коридору шириной 3 м. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### *15. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой рукой в прыжке (для вратарей)*

Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата, в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

### *16. Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног*

Тройной прыжок выполняется с места. Результат прыжка определяется путём измерения кратчайшего расстояния, от первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей. Состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами. Последнее приземление осуществляется на обе ноги. Обучающийся имеет право на 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

### *17. Прыжок вверх с места со взмахом руками*

При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами установленных границ (квадрат 50x50 см.).

18. *Бросок набивного мяча весом 1 кг*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

В таблице № 17 данной Программы представлен *уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учётом приложений №№ 7-9 к ФССП по виду спорта «футбол».*





#### IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на этапы спортивной подготовки на основании данной Программы. Она обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- *нормативная*, предназначена для его выполнения;
- *целеполагающая*, определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки;
- *содержательная*, фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- *процессуальная*, предполагает последовательность усвоения содержания, применения организационных форм, методов, средств и условий учебно-тренировочного процесса;
- *оценочная*, выявляет уровень усвоения обучающимися Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Современный футбол требует высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя. Современный футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным лёгким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определённых физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения. Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста. Независимо от того, какие функции в команде и специфические задачи приходится решать в игре тому или иному игроку, в первую очередь от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении учебно-тренировочного занятия. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремлённо, спокойно и рассудительно. Само собой разумеется, что кто-то наделён этими качествами в большей степени, а кто-то в меньшей.

На количество определённых действий, характеризующих активность игрока, оказывают влияние и ряд других факторов: погодные условия, состояние поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничающих команд, степень подготовленности каждого обучающегося спортсмена.

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Обучающийся спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приёмами, уметь взаимодействовать с партнёрами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своём роде актёр, который должен сыграть свою игру на определённую тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется, чуть ли не каждую секунду.

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации, при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определённой внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации.

Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника. Нет ни одного другого вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причём столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближённых к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых различных условиях действий партнёров и соперников. Игрок с мячом несёт полную ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие атаки. Перемещаясь быстро с мячом и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в футболе зависит от быстроты восприятия и

анализа обстановки, иными словами, какую определяющую и контролирующую роль в действиях футболиста играет его психика.

Система спортивной подготовки в футболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определённых принципов и закономерностей.

В основу разработки настоящей Программы заложены основополагающие принципы и подходы спортивной подготовки:

- *направленность на максимально возможные достижения* реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима футболистов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- *программно-целевой подход* к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, а также преемственности между собой, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- *индивидуализация спортивной подготовки* строится с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- *единство общей и специальной спортивной подготовки*, где на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки футболиста происходит увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме учебно-тренировочных средств;
- *непрерывность спортивной подготовки* строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс;
- *цикличность процесса спортивной подготовки* проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с его закономерностями и этапами спортивной

подготовки;

- *возрастание нагрузок*, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства футболиста;

- *взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности*.

Программа отражает, и основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся:

- *комплексность*, предусматривающая тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *преемственность*, определяющая последовательность изложения программного материала по этапам многолетней спортивной подготовки в годичных циклах и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативность*, предусматривающая в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей футболиста, вариативность программного материала для его практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

*Спортивная подготовка футболистов* – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Компонентами системы спортивной подготовки являются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;

- *система отбора и спортивной ориентации*, направленная на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям избранным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *учебно-тренировочный процесс*, который подлежит планированию и включающий участие в спортивных соревнованиях, а также направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них лиц, проходящих спортивную подготовку;

- *процесс научно-методического сопровождения*, направленный на комплекс мер по

анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, направленный на медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат);
- *процесс ресурсного обеспечения*, направленный на организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременное и необходимое финансирование реализации Программы.

*Структура годового цикла* представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий, объединённых задачами подведения обучающегося к наилучшей спортивной форме, позволяющей успешно выступать на соревнованиях. Периоды характеризуются резкой сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы. Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс как целое строится на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки обучающегося (компонентов общей физической и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т.д.);
- необходимыми соотношениями параметров учебно-тренировочной нагрузки (частных и общих величин её объёма и интенсивности), а также учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определённой последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Принцип циклического построения учебно-тренировочного процесса предусматривает деление всего процесса спортивной подготовки на определённые циклы. Цикличность в построении спортивной подготовки обучающихся к соревнованиям проявляется в различной их продолжительности, периоды характеризуются резкой сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

Каждый учебно-тренировочный год (сезон), или большой цикл тренировки, разделён на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный, а

периоды, в свою очередь, разделены на мезоциклы – 3-6 тренировок; микроциклы – тренировка. Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять учебно-тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся. Необходимо помнить, что начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), в годичном цикле занятий выделяются вышеперечисленные три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику учебно-тренировочной нагрузки.

Задача *подготовительного периода* состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: *общеподготовительный* и *специально-подготовительный*.

Основная направленность тренировки на *общеподготовительном этапе* характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

Учебно-тренировочный процесс на *специально-подготовительном этапе* направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учётом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности игроков. Постепенно повышается доля учебно-тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочный процесс.

У футболистов *соревновательный период* продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определённые трудности в планировании учебно-тренировочного процесса. Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать промежуточный и подготовительный этапы, продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах). Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца

периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение её наивысшего уровня и удержании на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приёмов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

*Переходный период* начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объёма и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта «футбол» (пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения). Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения травм и их профилактики.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

*Тренировочный мезоцикл* – этап учебно-тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определённых промежуточных задач подготовки. Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки. Повышением или снижением учебно-тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны – структурные основы мезоцикла, что помогает игроку и тренеру-преподавателю решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

*Втягивающий мезоцикл:* основной задачей является постепенное подведение футболистов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной

работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

*Базовый мезоцикл:* в нём планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объёму и интенсивности учебно-тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл:* в нём синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности игрока, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближённых к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

*Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл:* предназначен для окончательного становления спортивной формы, за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки игрока, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

*Соревновательный мезоцикл:* его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности игрока. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объём соревновательных упражнений.



*Восстановительный мезоцикл:* Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряжённой серии соревнований. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объём нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100 % от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих – может колебаться в пределах 60-90 % от максимума, а в остальных – может быть на уровне 40-80 %.

*Тренировочным микроциклом* называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и решающих определённые задачи подготовки. Продолжительность микроцикла может колебаться от 2 до 10-14 дней.

В практике футбола оптимальным является 7-дневный микроцикл (6 дней практических занятий и 1 день отдыха), который полностью согласуется с общим режимом жизнедеятельности обучающегося. Микроциклы другой продолжительности (от 3 до 11-14 дней) обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с календарём проводимых соревнований.

*Втягивающие микроциклы* применяются в начале подготовительного периода. Они направлены на подведение организма футболиста к предстоящей напряжённой учебно-тренировочной работе.

*Базовый микроцикл* характеризуется большим объёмом нагрузок. Базовые микроциклы составляют основу подготовительного периода. Учебно-тренировочное занятие проводится 2-3 раза в день.

*Специально-подготовительный микроцикл* используется на заключительном этапе подготовительного периода и характеризуется нагрузками соревновательного характера. В этом микроцикле проводится работа по совершенствованию технико-тактических действий и достижению уровня специальной работоспособности.

*Подводящий микроцикл* характеризуется невысоким уровнем интенсивности нагрузок. В нём решаются вопросы психологической настройки, могут использоваться средства активного отдыха. Подводящие микроциклы обычно предшествуют соревновательным микроциклам.

Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований, календарём соревнований. *Соревновательные микроциклы* могут включать специальные учебно-тренировочные занятия различной интенсивности наряду с восстановительными процедурами.

В практике футбола широко применяют «ударные» микроциклы, которые позволяют получить необходимый учебно-тренировочный эффект за короткое время. «Ударными» могут быть базовые, специально-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задачи.

В футболе структура тренировочных микроциклов зависит от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей футболистов, периода тренировочного макроцикла, типа мезоцикла и микроцикла.

Росту тренированности юных футболистов способствуют микроциклы, в которых используются занятия со средними и значительными нагрузками. В подготовке высококвалифицированных футболистов значительную долю составляют занятия с большими нагрузками различной направленности.

В футболе в структуре различных микроциклах учебно-тренировочные занятия делятся на занятия избирательной направленности и комплексные занятия. К занятиям избирательной направленности относятся: занятия скоростной направленности; занятия, способствующие развитию скоростно-силовых, силовых, координационных качеств, а также занятия, направленные на совершенствование отдельных технико-тактических действий.

Учебно-тренировочный процесс подготовки футболистов невозможно представить без планирования нескольких занятий в течение одного дня. Временной режим проведения учебно-тренировочных занятий должен быть по возможности стабильным и устанавливаться примерно в те же часы, в которые проводятся календарные игры.

Для правильной организации нескольких учебно-тренировочных занятий в день целесообразно чередовать их по преимущественной направленности с выделением основного занятия, которое проводится во второй половине дня. Более двух занятий в день планируют только в условиях учебно-тренировочного сбора, когда имеются все необходимые условия для восстановления.

Учебно-тренировочные занятия в футболе могут иметь разную продолжительность в зависимости от этапа подготовки, от целей занятия и от поставленных задач.

Структура микроциклов зависит от этапа многолетней подготовки, периода тренировочного макроцикла, типа самого микроцикла. Например, в ударных микроциклах, на этапе предварительной базовой подготовки (13-16 лет) занятий с большими нагрузками практически не планируют. На этапе специализированной базовой подготовки (17-19 лет) занятий с большой нагрузкой может быть от 1 до 3, а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей (20-25 лет) до 5-6. Это объясняется тем, что росту тренированности юных спортсменов в достаточной мере способствуют микроциклы, в которых преимущественно используются занятия со средними и значительными нагрузками.

Для подготовки спортсменов высокой квалификации в ударные микроциклы практически ежедневно включаются занятия с большими нагрузками. Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряжённым режимом

работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузкам.

Таким образом, в ударных микроциклах увеличение числа занятий с большими нагрузками за счёт рационального чередования их направленности является значительным резервом интенсификации учебно-тренировочного процесса и повышения его эффективности.

Во втягивающих и ординарных микроциклах обычно применяют меньшее число занятий и меньший суммарный объём работы. Уменьшается так же число занятий с большими нагрузками.

В восстановительных микроциклах не планируются занятия с большими и значительными нагрузками. Увеличивается число общеподготовительных упражнений, занятия проводятся по принципу активного отдыха, широко применяется игровой метод.

#### Примерные схемы тренировочных микроциклов

Дни м-кла	Тип микроцикла					
	Втягивающий		Ударный		Восстановительный	
	Направлен. занят.	Нагр.		Нагр.		Нагр.
1 Пн.	Совершенствование техн. мастерства	З	Совершенств. техн. мастер.	Б	Комплексная (с последов. решением задач)	С
2 Вт.	Повышение выносл. при работе аэробного характера	Б	Развитие специальн. выносл.	Б	Повышение выносливости аэробного характера	С
3 Ср.	Повышение скоростных возможностей	С	Комплексная (с последов. решен. задач)	С	Повышение скоростных возможностей	М
4 Чт.	Комплексная (с последоват. реш. задач)	З	Повышение скоростных возможностей	Б	Комплексная (с последоват. реш. задач)	М
5 Пт.	Комплексная (параллельное повышение скоростн. и анаэробных возможностей)	Б	Комплексная (параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей)	Б	Комплексная (с последовательным решением задач)	С
6 Сб.	Повышение аэробных возможностей	М	Повышение аэробных возможностей	З	Комплексная (с последоват. решен. задач.)	М
7 Вс.	О т д ы х		Контрольные соревнования	Б	О т д ы х	

При планировании нескольких занятий в течение одного дня приходится сталкиваться и с рядом проблем:

Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения учебно-тренировочных занятий.

Во-вторых, нужно знать, в какой мере время проведения занятий определяет направленность и величину нагрузок.

В-третьих, надо выяснить, как чередовать в течение дня учебно-тренировочные занятия с различной преимущественной направленностью и величиной нагрузок.

Время проведения учебно-тренировочных занятий в течение дня планируется в зависимости от условий проведения учебно-тренировочных занятий, учёбы и работы.

Однако оно должно оставаться по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности, ухудшением восстановления после нагрузок, что не может не сказаться на качестве учебно-тренировочного процесса.

Время занятий может изменяться лишь в преддверии ответственных соревнований, которые будут проводиться в иное, чем тренировки время или ином часовом поясе. При этом закономерно изменяется режим работоспособности. Для этого необходимо 3-5 недель.

Наиболее адаптируемыми оказываются скоростно-силовые возможности: уже через три недели футболисты проявляют наивысшую работоспособность в новое время занятий. Показатели выносливости перестраиваются несколько позднее – к концу четвёртой недели.

Таким образом, основные учебно-тренировочные занятия в последние 3-5 недель перед ответственными соревнованиями целесообразнее планировать и проводить в те же часы, в которые будут даны старты.

Обычно при двухразовых занятиях в день, первое является основным, а второе дополнительным. В отдельных случаях в течение дня могут проводиться два основных, либо два дополнительных занятия.

Проведение двух основных занятий (т.е. занятий с большими или значительными нагрузками) характерно для подготовки квалифицированных и хорошо тренированных футболистов, когда для дальнейшего повышения функциональных возможностей необходимо оказать особенно сильное воздействие на организм.

Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления.

## Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий

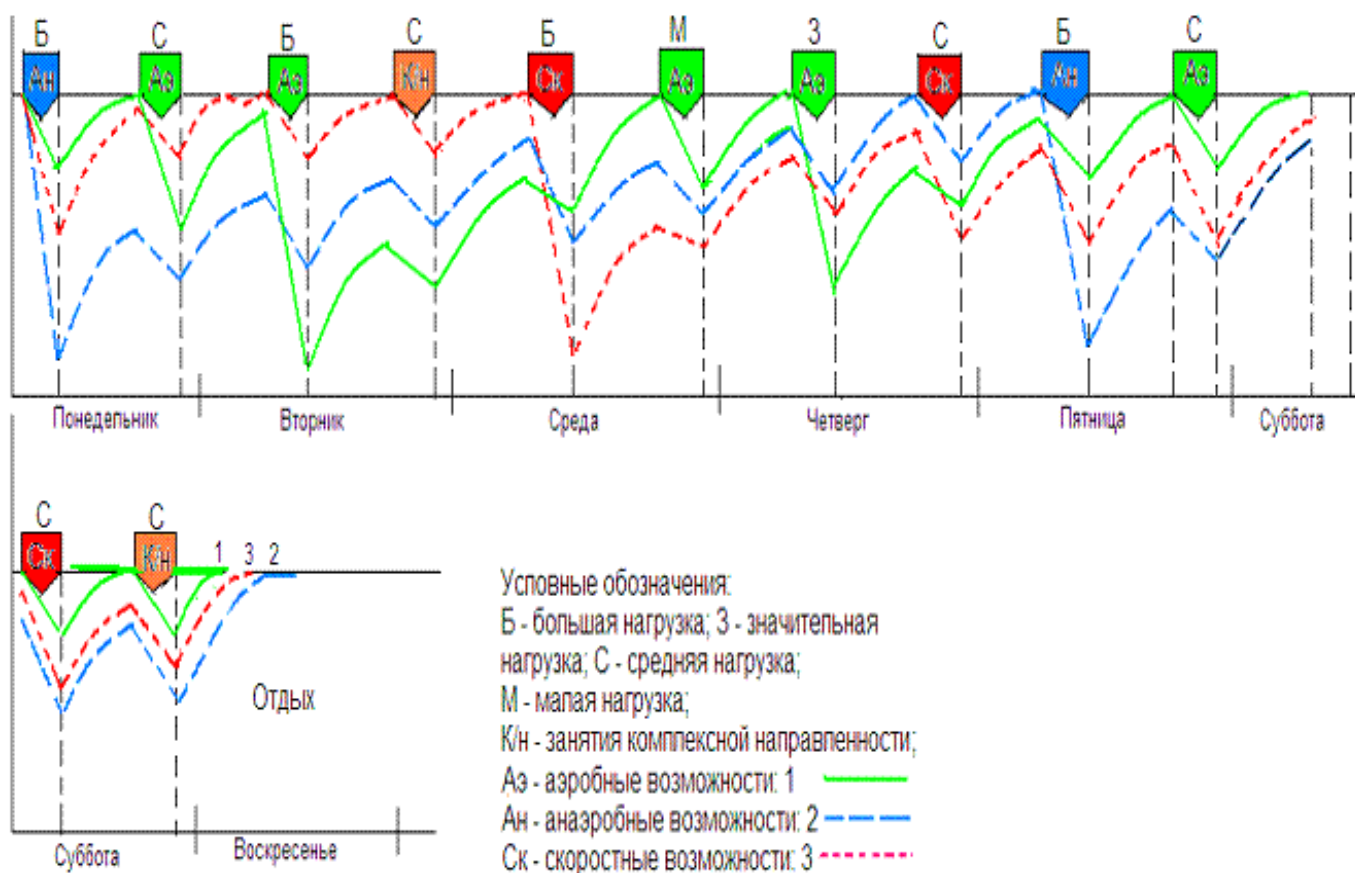
Дни м-кла	Тип микроцикла					
	Втягивающий		Ударный		Восстановительный	
	Направлен. занят.	Нагр.		Нагр.		Нагр.
1 Пн.	Совершенствование техн. мастерства	З	Совершенств. техн. мастер.	Б	Комплексная (С последов. решением задач)	С
2 Вт.	Повышение выносл. при работе аэробного характера	Б	Развитие специальн. выносл.	Б	Повышение выносливости аэробного характера	С
3 Ср.	Повышение скоростных возможностей	С	Комплексная (с последов. решен. задач)	С	Повышение скоростных возможностей	М
4 Чт.	Комплексная (с последоват. реш. задач)	З	Повышение скоростных возможностей	Б	Комплексная (с последоват. реш. задач)	М
5 Пт.	Комплексная (параллельное повышение скоростн. и анаэробных возможностей)	Б	Комплексная (параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей)	Б	Комплексная (с последовательным решением задач)	С
6 Сб.	Повышение аэробных возможностей	М	Повышение аэробных возможностей	З	Комплексная (с последоват. реш. задач.)	М
7 Вс.	О т д ы х		Контрольные соревнования	Б	О т д ы х	

Дополнительные учебно-тренировочные занятия со средними и малыми нагрузками при рациональном чередовании с основными учебно-тренировочными занятиями, позволяют существенно увеличить суммарный объем выполняемой работы без угрозы переутомления обучающихся спортсменов.

Если же направленность основных и дополнительных учебно-тренировочных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки по сравнению с микроциклами, когда проводится одно учебно-тренировочное занятие в течение дня.



### Примерная структура ударного микроцикла при двух учебно-тренировочных занятиях в течение дня



Таким образом, рационально планируемые двухразовые учебно-тренировочные занятия позволяют существенно увеличить суммарный объем выполняемой работы без угрозы переутомления футболистов. Вместе с тем игнорирование закономерностей, лежащих в основе чередования работы и отдыха, может помешать достижению результата, ожидаемого от интенсификации процесса тренировки.

Высокая эффективность двухразовых учебно-тренировочных занятий в течение дня наблюдается лишь в тех случаях, когда:

Во-первых, рациональным образом сочетаются нагрузка основных и дополнительных учебно-тренировочных занятий;

Во-вторых, когда направленность учебно-тренировочных занятий определяется с учётом состояния организма обучающегося и влияния предыдущих учебно-тренировочных занятий;

В-третьих, когда увеличение общего числа учебно-тренировочных занятий не сопровождается уменьшением числа учебно-тренировочных занятий с большими и значительными нагрузками, которые служат мощным стимулом развития тренированности игрока.

Проведение двух учебно-тренировочных занятий в день является доминирующей формой организации учебно-тренировочного процесса при развитии

специальной выносливости в подготовке обучающихся. На отдельных этапах можно проводить три и даже четыре учебно-тренировочных занятия в течение дня. Однако трёх и тем более четырёхразовые учебно-тренировочные занятия могут использоваться только эпизодически, в условиях учебно-тренировочного сбора. Их частое проведение и использование не только требуют много времени, но и чревато переутомлением обучающихся, снижения качества работы в каждом учебно-тренировочном занятии, потерей интереса к выполняемой работе.

Все основные положения, которые используются при построении микроциклов при двух учебно-тренировочных занятиях в течение дня, применимы и к микроциклам с большим числом учебно-тренировочных занятий. При этом особое внимание следует уделять смене направлений учебно-тренировочных занятий и разнообразию применяемых учебно-тренировочных средств, что позволяет повысить эмоциональность работы и оптимизировать психическое состояние обучающихся спортсменов.

Микроциклами принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов колеблется от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены в подготовительном периоде семидневные микроциклы, которые совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся.

Исходным звеном, из множества, которых состоит весь учебно-тренировочный процесс, является структура отдельных учебно-тренировочных занятий, которые приобретают значение взаимосвязанных звеньев целостного процесса, прежде всего в составе микроциклов. Последние представляют собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты этапов тренировки.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе микроциклов даёт возможность систематизировать учебно-тренировочный процесс, более целенаправленно и полнее использовать возможности обучающегося на каждом этапе подготовки, наилучшим образом решать задачи его функциональной адаптации, повышения технического и тактического мастерства.

Ценность микроциклов состоит в том, что, несмотря на высокую частоту тренировок, явно уменьшается опасность монотонности в них и нежелательного психологического воздействия. Отказ от микроциклов может привести к длительной стандартизации нагрузок, в выработке стереотипных форм упражнения, что в конечном итоге может стать препятствием для роста достижений обучающимися.

Среди многих факторов и условий, влияющих на структуру микроцикла, выделяют следующее:

1. Взаимодействие процессов утомления и восстановления после выполнения различных учебно-тренировочных нагрузок и в связи с этим, порядок чередования нагрузок и отдыха, более высоких и менее высоких нагрузок.
2. Необходимость регулярно чередовать занятия, включающие упражнения с различной преимущественной направленностью с тем, чтобы охватить весь курс задач, возникающих на данном этапе тренировки.
3. Биоритмические колебания функционального состояния организма с периодом, близким к неделе (6-8-10-12).
4. Общий режим жизнедеятельности обучающегося спортсмена (включая режим трудовой или учебной деятельности и т.д.) и обусловленная им динамика недельной работоспособности.
5. Место микроциклов в общей системе построения тренировки.

Иначе говоря, изменение тех или иных черт микроциклов закономерно зависит от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Для рационального планирования учебно-тренировочного процесса в микроциклах необходимо учитывать следующие характеристики нагрузки: величину, специализированность, сложность, направленность.

В каждом цикле или этапе спортивной подготовки различают дни, в которых проводятся учебно-тренировочные занятия или соревнования и относительного отдыха. Соотношение этих дней позволяет наиболее обобщенно характеризовать объем нагрузки. Последний в связи с этим приобретает особую значимость и должен учитываться на каждом из этапов подготовки. Кроме того, поскольку содержание нагрузки составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования, необходимо установить их соотношения. Поскольку все учебно-тренировочные занятия подразделяются на собственно тренировки и зарядку, то необходимо определить долю тех или других при планировании учебно-тренировочного процесса.

В футболе, в подготовительном периоде различают следующие типы микроциклов: втягивающие, базовые и предсоревновательные. Длительность втягивающего микроцикла 10-12 дней, базового 8-9 недель, предсоревновательного 1-2 недели.

Эффективность подготовки футболистов в подготовительном периоде зависит во многом от того, каково соотношение нагрузок различных по величине направленности, специализированности и координационной сложности в учебно-тренировочных занятиях недельного микроцикла.

*Спортивная тренировка* – это основная форма подготовки обучающегося, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на развитие и



совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность футболиста к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного футболиста или команды уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, физическую, специальную и психологическую подготовку. В учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят в соответствии с закономерностями формирования необходимых функциональных систем. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других её сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень.

Например, уровень проявления выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только с умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высшая степень подготовленности обучающегося характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – технической, физической, специальной, психической.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- учебно-тренировочными воздействиями и учебно-тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Обучающийся должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определённое соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерные для футболистов. В соответствии с этим

определяется структура тренировки (общий объём учебно-тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности обучающегося.

При распределении учебно-тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать *основные принципы спортивной тренировки*:

- направленность к высшим достижениям и углублённая специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность учебно-тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям футболом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами технических и тактических приёмов в футболе;

- формирование черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Основной формой тренировки является учебно-тренировочное занятие. В учебно-тренировочном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической, теоретической, тактической подготовке и т.д. Структура комплексных учебно-тренировочных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных учебно-тренировочных занятиях ставится одна, две, три задачи.

Для проведения учебно-тренировочного занятия, тренер-преподаватель избирает, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения из общей характеристики, для задач подлежащих решению, в каждой из трёх практических частей тренировки:

- *Подготовительная часть* – В ней решаются две задачи:

Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части учебно-тренировочного занятия.

Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй – настроечные упражнения.

- *Основная часть* – В этой части учебно-тренировочного занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приёмов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идёт основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена и тактическая подготовка.

- *Заключительная часть* (заминка) – Создаются условия для развития восстановительных процессов.

В зависимости от задач основной части тренировки, теоретическая и психологическая подготовка может проводиться как в подготовительной, так и в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Можно использовать и более сложную структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приёмов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приёмы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет присутствовать 7 частей. Можно сузить программу учебно-тренировочного занятия, и пойти по другому пути, после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приёмов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо неё с пониженной интенсивностью основные технические приёмы, которые изучались на предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в учреждении на отделении футбола планируется на основе материалов данной Программы.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/** для обучающихся всех этапов подготовки

*Общая физическая подготовка (ОФП)* Она создаёт основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности обучающегося. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых обучающемуся для успешного выступления на соревнованиях. Исключительно большое значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость её диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Кроме того общая физическая подготовка является базой для совершенствования техники игры.

#### ***СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

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

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### ***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* 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 партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### ***УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ***

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля, в различных исходных положениях /стоя, сидя, лёжа/, 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.

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

### **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Бег:* на 30, 60, 100, 200 м., а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный бег Купера. Повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м. (с 12 лет), по 40 м., (с 14 лет), 3 отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

*Прыжки:* в длину и в высоту с места и с разбега.

*Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

*Многоборья:* спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приёмы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении.

### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки/вперёд, назад и в стороны /в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты /в стороны и вперёд, перекаты. Соединение нескольких кувырков.

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

## *ПЛАВАНИЕ*

Освоение способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.

### *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ*

Приседание с отягощением /гантели, набивные мячи весом 2-4 килограмма, мешочки с песком 3-5 кг., диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора /для укрепления мышц задней поверхности бедра/.

Броски набивного мяча ногами на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

*Для вратарей* – Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки ног на месте/; в упоре лёжа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного /резинового/ мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками /особое внимание обращать на движения кистями и пальцами/. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8 раз/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

### *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ*

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 метров/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления /до 180°. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной вперёд и т.д. Бег боком и спиной вперёд /на 10-20 метров/ наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения /например, быстрый переход с обычного бега на

бег спиной вперёд/. Ускорения и рывки с мячом /до 30 метров/. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

*Для вратарей* – Из «стойки вратаря» рывки /на 5-15 метров/ из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

#### *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперёд с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

*Для вратарей* – Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

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

*Бег* – обычный, спиной вперёд; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/, изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/.

*Прыжки* – вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега /вперёд и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/. Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

#### *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ*

Упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения/простые, маховые и пружинистые движения/, с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперёд). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнёра. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

#### *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП*

Встряхивание рук, мышцы расслаблены; поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд; бег «трусцой» на месте, руки расслаблены; наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться; потряхивание кистей рук над головой; выпад ногой в стороны – руки «уронить»; прогнуться назад, затем вперёд руки расслабить; маховые движения ног в стороны; попеременное потряхивание ног; маховые движения ног вперёд-назад; лёжа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой; прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой; передвижение приставными шагами правым и левым боком; висы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей обучающегося и способности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

#### *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ*

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом /трое против трёх, трое против двух и т.п./ большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением



длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ** – /Бег на подъём 10-15° /Бег на короткие отрезки (30,60,100 м.) /Скоростные циклические перемещения /Легкоатлетические прыжковые упражнения (в длину, тройным, из основной стойки, в высоту с места, толчком двумя ногами, из положения упора присев со свободным движением рук, с возвышения 15-70 см. с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) /Легкоатлетические метания (набивных мячей до 1 кг.) /Толкания и броски спортивных снарядов и других предметов /Круговая тренировка /Упражнения с дополнительными отягощениями /Упражнения с преодолением дополнительных сопротивлений различной направленности /Удары по мячу в паре /Выпрыгивания и ускорения в играх с мячом и без мяча.

*Для вратарей* – Из упора руки в стороны у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах /то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами /в упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо, по кругу (носки ног на месте) / в упоре лёжа 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 кистями и пальцами) /. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность /. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон /. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в групповых соревнованиях, турнирах. Участие на первенство СШ, в матчевых встречах.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в товарищеских и календарных играх на Кубок и первенство города, области, федераций, Первенство России МОО «Урал и Западная Сибирь».

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в соревнованиях и турнирах на первенство города, области, Первенство России МОО «Урал и Западная Сибирь», первенство России.

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

*Участие в соревнованиях* – Участие в соревнованиях и турнирах на первенство области, Первенство России МОО «Урал и Западная Сибирь», первенство России.

*Этап высшего спортивного мастерства*

*Участие в соревнованиях* – Попадание в состав основной сборной команды области, региона и т.д. Участие в календарных турнирах и соревнованиях на Кубок России среди команд клубов ПФЛ, УрФО, Чемпионат России.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Техническая подготовка* Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приёмы, применяемые в игре вратарём. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приёмов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приёмы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приёмами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Главной задачей технической подготовки является овладение двигательными умениями и навыками в избранной специализации, доведение их до высокой степени стабильности и рациональной вариативности, так как техника выполнения того или иного упражнения – самый рациональный способ достижения наилучшего результата. Техническое выполнение упражнения – самое экономное, эстетичное и результативное движение. В технике любого двигательного действия можно выделить: основу техники, главное звено (или звенья) в основе и детали техники. Например, прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Техника данного прыжка состоит из разбега, отталкивания, фазы полёта и приземления – это основа техники. Главное звено – отталкивание, детали техники – это индивидуальные особенности выполнения основы. Один спортсмен вырабатывает свой ритм разбега, другой имеет отличие в фазе полёта и т.д.

В технической подготовке также различают общую техническую подготовку – овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, обобщающими двигательный арсенал, способствующий развитию координации, и специальную техническую подготовку – все двигательные действия, составляющие избранный

вид спорта, овладение этими навыками, совершенствование их с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Чем сложнее по координации вид спорта, тем больший удельный вес приобретает техническая подготовка на всех этапах тренировочного процесса.

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Техника игры. Удары по мячу ногой* – Удары правой и левой ногой: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма.

Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

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

Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

*Остановка мяча* – Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперёд опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча* – Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Ложные движения /финты* – Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнёру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

*Отбор мяча* – Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

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

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке /с места и разбега/. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

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

Выбивание мяча ногами: с земли /по неподвижному мячу /и с рук /с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу /на точность.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения*

*Удары по мячу ногами* – Удары подъемом /внешней, внутренней частью и серединой/ стопой /внутренней и внешней стороной/ по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные /через голову противника/. Резаные удары /внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперёд, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулёта /всеми способами/.

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъёма при ведении.

*Удары* – на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой* – Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперёд, в стороны и назад /по ходу полета мяча/, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность

*Остановка мяча* – Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча* Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

*Ложные движения /финты* – Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой /без касания или с касанием мяча подошвой/ или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперёд; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперёд; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая противника /«скрещивание»/; ложная передача мяча партнёру.

*Отбор мяча* – Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

*Вбрасывание мяча* – Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 метра/.

*Техника игры вратаря* – Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

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

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

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Техника игры. Удары по мячу ногой* – Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частями подъёма по летящему мячу. Удар «подсечка» /носком/. Бросок

мяча подъёмом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

*Остановка мяча* – Остановка с поворотом на 180° – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

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

*Ложные движения /финты* – Обучение финтам: показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнёра; игрок переносит правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъёма левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи); при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов /когда первый финт противник сумел разгадать.

*Отбор мяча* – Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

*Вбрасывание мяча* – Вбрасывание мяча с падением на руки /соблюдая правила вбрасывания мяча.

*Техника игры вратаря* – Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги /в группировке и без группировки/. Повторный бросок на мяч.

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

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

*Техника игры. Удары по мячу ногой* – Совершенствовать точность ударов /в цель, в ворота, движущемуся партнёру/. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений /боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением.

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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



*Остановка мяча* – Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча* – Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

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

*Вбрасывание мяча* – Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

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

#### *Этап высшего спортивного мастерства*

*Техника игры. Удары по мячу ногой* – Совершенствовать точность ударов /в цель, в ворота, движущемуся партнёру /Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений /бокком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением.

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

*Остановка мяча* – Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

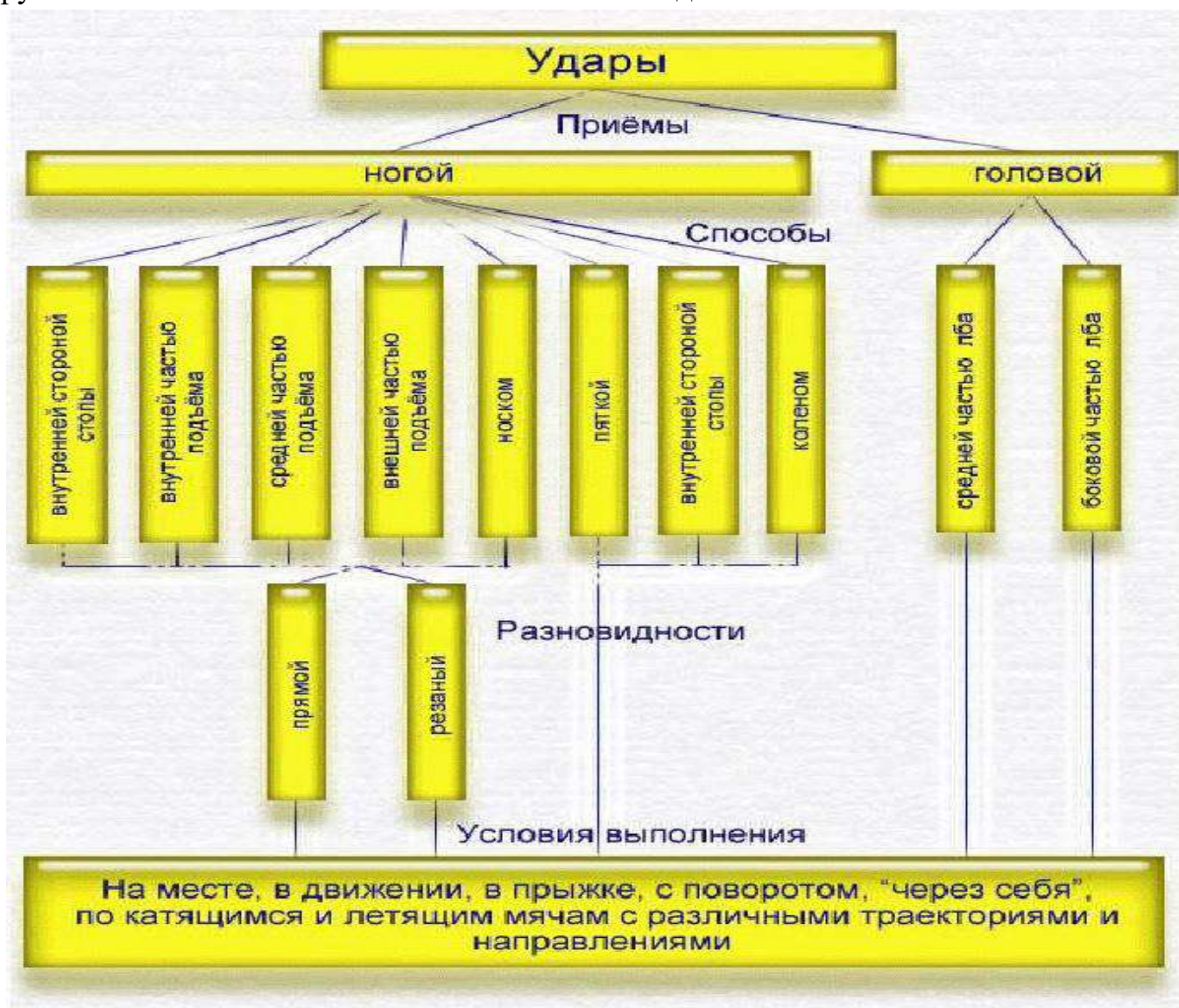
*Ведение мяча* – Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

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

*Вбрасывание мяча* – Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

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





## ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Тактическая подготовка* Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

В тактической подготовке (способ ведения спортивной борьбы) различают теоретическую и практическую части. Изучая способы достижения побед или причины поражения не только своих выступлений, но и ведущих спортсменов, своих соперников, вырабатывается так называемое «тактическое мышление». Высокий уровень тактического мышления позволяет обучающемуся своевременно учесть два вида факторов: условия конкретных состязаний; сильные и слабые стороны соперника и свои собственные.

На основе полученных теоретических выводов разрабатывается тактический план на конкретное соревнование. Таким образом, в тактической подготовке условно можно выделить общую тактическую подготовку (чаще всего теоретическую) и специальную тактическую подготовку – план выступления на каждое конкретное соревнование и даже в одном соревновании, план борьбы с конкретным соперником. Тактическая подготовка предполагает формирование комплекса знаний и умений (а в дальнейшем и навыков), необходимых для решения конкретных игровых ситуационных задач игры (индивидуальных, групповых и командных). Элементами такого комплекса являются: знание правил и теории тактики, умение ориентироваться до включения в игровую ситуацию, действовать без мяча и знать, что необходимо делать после овладения мячом, уметь комбинировать, взаимодействуя с партнёрами, и выполнять оборонительные задачи индивидуально или в группе, знать, уметь выполнять и участвовать при розыгрыше различных стандартных положений.

### *ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

#### *Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Тактика игры* – Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический приём, спортсмен должен наблюдать за действиями /зрительными сигналами/ тренера или партнёра и соответствующим образом реагировать на них.

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

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперёд на 6 метров или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Игрок следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнёра. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнёру в одно касание или после остановки.

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

*Тактические действия полевых игроков* – Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

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

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

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

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения*

*Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться* – Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке /играют 3-4 пары/.

8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

*Тактические действия полевых игроков* – В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

*В нападении* – уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

*В защите* – уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки /контролировать подопечного игрока соперника/ и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнёру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарём; уметь правильно занимать позицию и страховывать партнёра при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря* – Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

*Учебные игры* – В процессе учебных игр спортсмены осваивают правильное расположение при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Тактика игры. Тактические действия полевых игроков* – Совершенствование игры по избранной тактической системе.

*В нападении* – уметь создавать численный перевес в атаке за счёт скоростного маневрирования по фронту и за счёт подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнёр; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

*В защите* – совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнёров; создавать численное превосходство в обороне; организовано действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро

приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря* – Уметь выбирать место /в штрафной площади/ при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнёров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

*Тактика игры. Тактические действия полевых игроков* – Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков/ быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надёжный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя чёткое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

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

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

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

#### *Этап высшего спортивного мастерства*

*Тактика игры. Тактические действия полевых игроков* – Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков/ быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надёжный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя чёткое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

*В нападении* – совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в

атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

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

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

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/** для обучающихся всех этапов подготовки

*Теоретическая подготовка* Она рассматривается как своеобразная база обеспечения и повышения уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Её содержание должно органически сочетаться с практической работой и охватывать весь период подготовки обучающегося – начиная от первых шагов в спорте до высочайшего уровня спортивного мастерства. Теоретическая подготовка – система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе учебно-тренировочной и спортивной деятельности. Источником знаний может служить и личный опыт тренера-преподавателя, опыт выдающихся спортсменов.

Приобретение необходимых знаний в футболе позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности и определять своё отношение к ней, понимать объективные закономерности спортивной тренировки и осознанно к ним относиться, выполнять тренерские установки и задания, в большей мере проявлять самостоятельность и активность, творчество и инициативу на тренировках и соревнованиях. Сегодня в большом спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Цель и содержание теоретической подготовки определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности избранного вида спорта, учебно-тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления и т.д.

*Психологическая подготовка* Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности футболиста к соревнованиям,

направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение высокого или оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает обучающемуся спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в условиях борьбы; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнить спортивное упражнение (приём, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением. При прочих равных условиях в современном спорте выигрывает тот, кто сильнее характером, умеет настраиваться на борьбу, не поддаётся горечи неудач или, наоборот, способен не заболеть «звёздной болезнью». Все эти особенности связаны с психологической подготовкой обучающегося.

Для успешного выступления в соревнованиях необходимо уметь достигать оптимального боевого состояния. Оно складывается из трёх компонентов:

- 1) физического состояния (физическая подготовленность), что в основном достигается разминкой;
- 2) эмоционального состояния (психологическая готовность к соревнованиям, достижение готовности выйти на старт, начать приёмы и т.д.);
- 3) мысленного (результат идеомоторной тренировки).

Для достижения оптимального боевого состояния (ОБС) рекомендуются три формулы настройки:

- 1) «Любые трудности, помехи меня мобилизуют»;
- 2) «Уметь прибавлять в конце – финишировать». (При максимальных усилиях используется примерно 70 % физических резервов и лишь 5 % психических);
- 3) «Соревнования для меня праздник».

Умение предельно мобилизоваться и предельно расслабиться (саморегуляция) – залог успешного выступления в любых состязаниях.

Психологическая подготовка тесно связана с интеллектуальной (теоретической) подготовкой. О взаимосвязи физического и умственного состояния упоминалось выше. Следует лишь особо подчеркнуть значение самовоспитания в подготовке обучающегося спортсмена.

Комплексным результатом учебно-тренировочного занятия является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма обучающегося и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Учебно-тематические занятия по содержанию теоретической и психологической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице № 26.

### Теоретические и психологические занятия

№ n/n	Название темы	Краткое содержание темы	Сроки проведения	Группы
1.	ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	<p>Развитие футбола в России, его значение и место в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры-преподаватели, игроки.</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	ЭНП, УТЭ
2.	МЕСТО И РОЛЬ ФКиС В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	<p>История развития физической культуры. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура в системе образования. Гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>физическое совершенство. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.</p> <p>Разрядные нормы и требования по футболу.</p> <p>Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.</p> <p>Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.</p> <p>Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.</p> <p>Массовый характер российского спорта.</p> <p>Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.</p> <p>Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.</p>		
3.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ	<p><i>Гигиена.</i> Общее понятие о гигиене, личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Режим дня. Значение правильного режима для обучающегося. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.</p> <p><i>Закаливание.</i> Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ



		<p>Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.</p> <p>Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.</p> <p><i>Питание.</i> Значение питания как фактора борьбы за здоровье.</p> <p>Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p> <p>Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p> <p><i>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом.</i> Значение и содержание самоконтроля.</p> <p>Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.</p> <p>Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.</p> <p>Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.</p> <p>Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.</p> <p>Меры предупреждения переутомления.</p> <p>Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p><i>Понятие о травмах.</i></p> <p>Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.</p> <p>Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.</p> <p><i>Спортивный массаж.</i> Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p>		
4.	<p>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФКиС</p>	<p>Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий в футболе. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	<p>ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ</p>

5.	АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	<p>Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.</p> <p>Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.</p> <p>Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p>Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.</p> <p>Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
6.	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	<p>Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.</p> <p>Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа.</p> <p>Методы освоения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировок и соревнований.</p> <p>Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</p> <p>Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.</p> <p>Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.</p> <p>Тренировка - основная форма организации и проведения занятий.</p> <p>Понятие о построении тренировки: задачи, содержание его частей и тренировочная нагрузка.</p> <p>Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.</p> <p>Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</p>		
7.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Понятийность.</p> <p>Спортивная техника и тактика.</p> <p>Двигательные представления.</p> <p>Методика обучения.</p> <p>Метод использования слова.</p> <p>Овладение индивидуальными средствами тактики.</p> <p>Влияние на тактику погодных условий, состояния футбольного поля и других факторов.</p> <p>Функции игроков конкретного амплуа.</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия.</p> <p>Игра футболистов на своих местах.</p> <p>Анализ игр своей команды с помощью видеозаписи.</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ, ЭССМ
8.	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>Определение состава своей команды.</p> <p>Тактический план предстоящей игры.</p> <p>Задания отдельным игрокам и звеньям.</p> <p>Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.</p> <p>Руководящая роль капитана команды в процессе игры.</p> <p>Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.</p> <p>Разбор прошедшей игры.</p> <p>Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.</p> <p>Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания.</p> <p>Причины успеха или невыполнения заданий.</p> <p>Проявление морально-волевых качеств.</p>		
9.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Характеристика психологической подготовки.</p> <p>Общая психологическая подготовка.</p> <p>Базовые волевые качества личности.</p> <p>Системные волевые качества личности.</p> <p>Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p> <p>Понятие о психологической подготовке футболиста.</p> <p>Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.		
10.	ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Требования к охране труда и технике безопасности в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

### *Инструкторская и судейская практика*

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на отделении футбола, начиная с учебно-тренировочных групп спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика осуществляется с целью получения футболистами звания инструктора-общественника и судьи по спорту, а также последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретаемые умения и навыки инструкторской и судейской практики на реализуемых этапах спортивной подготовки изложены в Программном материале. Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований избранного вида спорта «футбол», привлечения обучающихся к непосредственному

выполнению судейских обязанностей в своей и других учебно-тренировочных группах, ведения протоколов соревнований и т.д.

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – на данном этапе прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол» – не предусмотрена

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го года обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия).

Овладеть командным голосом для построения, отдачи рапорта.

Уметь самостоятельно выполнять разминку.

Знать правила игры, права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности.

Помощь тренеру-преподавателю в судействе игр в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 2-го года обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании и смыкании. Принятие рапорта.

Уметь составлять график прохождения судейской практики на учебно-тренировочных играх.

Знать обязанности судей, способы судейства.

Способность составлять график прохождения судейской практики на учебно-тренировочных играх.

Помощь тренеру-преподавателю в судействе игр в процессе учебно-тренировочных занятий, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 3-го года обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Уметь составлять комплекс упражнений утренней зарядки, подбирать упражнения для разминки и проводить их самостоятельно. Уметь составлять заявку на соревнования, знать их форму и порядок представления.

Практика судейства на учебно-тренировочном занятии, соревнованиях внутри спортивной школы. Уметь разбираться в судействе, в роли судьи ориентироваться при различных игровых ситуациях. Выбирать судейское место во время игры.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Совершенствовать навыки в организации группы. Построение, подача основных строевых команд.

Составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить его самостоятельно. Составлять рабочий план. Уметь подбирать упражнения для основной части учебно-тренировочного занятия, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия с новичками отделения футбола, футбольных школ. В качестве помощника тренера-преподавателя – уметь показывать и объяснять выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, технических приёмов, тактических комбинаций.

Практика судейства на соревнованиях спортивной школы, районных и городских соревнований.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

*Инструкторская и судейская практика* – Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Уметь организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия с новичками футбольных школ, командами клубов «Кожаный мяч» и т.п. Составлять положения о соревнованиях (по системе розыгрышей: круговая, с выбыванием, смешанная). Уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования и спортивно-массовые мероприятия. Уметь составлять календарь игр.

В роли судьи уметь оценивать игры.

### МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Одним из основных путей повышения эффективности подготовки обучающихся спортсменов, безусловно, является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении всего годичного цикла спортивной подготовки. В современном спорте средства восстановления также важны, как сама тренировка, поскольку достичь высокого результата невозможно только за счёт интенсивности нагрузок и увеличения его объёма. Получается, что методы восстановления и снятия утомления приобретают первостепенное и особое значение в современном спорте. Восстановление – это незаменимая часть учебно-тренировочного процесса.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических, гигиенических средств позволяющих лицу, проходящему спортивную подготовку вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки представленных в таблице № 27.



Средства восстановления	Педагогические	Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок
		Применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления
		Варьирование нагрузок и условий проведения занятий
		Переключение с одного вида деятельности на другой
		Введение в ходе тренировки упражнений активного отдыха
		Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности
		Правильное сочетание нагрузки и отдыха (рациональный режим тренировок и отдыха)
		Психологические
		Средства внушения
		Специальные дыхательные упражнения
		Отвлекающие факторы
		Разнообразный досуг, комфортабельные условия быта
		Создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия
		Спихомышечная тренировка
		Медико-биологические
		Витаминация
		Фармакологические средства – поливитамины, рибоксин, компливит
		Использование биологических стимуляторов и адаптогенов, не относящихся к допингам (растительные вещества – женьшень, элеутерококк, левзей, китайский лимонник, заманиха и др.)
		Физические средства восстановления
		Массаж
		Общее ультрафиолетовое облучение
		Электросветотерапия
		Кислородные коктейли

		Аэроионизация, вдыхание чистого кислорода при нормальном и повышенном атмосферном давлении (гипербарическая оксигенация), криптокамеры
		Местная барокамера
		Тепловые процедуры
		Использование пищевых веществ повышенной биологической активности
		Воздействия на биологически активные точки
		Русская парная баня, сауна
		Проведение гипоксических тренировок
	Гигиенические	Рациональный режим дня
		Личная гигиена (отказ от вредных привычек, рациональный распорядок дня)
		Закаливание
		Специализированное питание и рациональный питьевой режим
		Гигиенические условия тренировочного процесса
		Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях
		Прогулки на свежем воздухе
		Душ тёплый успокаивающий) при $t$ 36-38С° продолжительностью 15-20 минут

Для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки необходимо применять комплексы средств восстановления (КСВ). Вся система подготовки футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления. Для восстановления обучающихся до исходного уровня, применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учётом возраста и квалификации лица, проходящего спортивную подготовку, его индивидуальных особенностей, этапа спортивной подготовки.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения* – Восстановление работоспособности естественным путём: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное

сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в них подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ для всех годов обучения* – Восстановление работоспособности за счёт педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств. Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются специалисты – психологи. Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, витаминизация, питьевой режим, закаливание.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* – Восстановление работоспособности за счёт педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств. Педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами. Психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка. Медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия (применение всех этих средств производится под наблюдением врача). Гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня. Фармакологические средства восстановления для обучающихся должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать приём витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике

витаминовые препараты применяются практически в течение года, особенно зимавесна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4).

#### *Методические рекомендации восстановления*

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

2. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В связи с этим использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

3. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

4. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

*Тестирование и контроль* является составной частью системы спортивной подготовки футболистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Планирование подготовки игрока невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля над его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учёта величины и направленности учебно-тренировочной нагрузки.

Объективная информация о состоянии команды и каждого обучающегося в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку.

Согласно приложениям №№ 6-9 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для зачисления и перевода в группы на этапы многолетней спортивной подготовки, обучающиеся должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и технической подготовке.

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

*Интегральная подготовка* футболистов, направлена на объединение различных компонентов подготовленности, специфических физических качеств и способностей, обеспечение слаженности и эффективности комплексного их проявления, что в совокупности определяет успешность соревновательной деятельности. Под ней в футболе понимается процесс, направленный на координацию, внедрение и реализацию в соревновательной деятельности различных компонентов подготовки: физико-технического, тактического, психологического. Успех дела определяет творческий подход тренеров-преподавателей и футболистов к использованию всего разнообразия учебно-тренировочных влияний. Тренеру-преподавателю нужно определить «ведущую планку» в интегральной подготовке, которая больше всего определяет формирование и улучшение других составляющих комплексной учебной тренировки обучающегося.

#### *Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

Основу интегральной подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним. Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно: бег по виражам радиусом от 5 до 10 м; бег «змейкой» по прямой; бег «змейкой» по виражам; бег по «восьмёрке» радиусом 10 м; ведение мяча по прямой (30-35 м.) с максимальным количеством касаний; ведение мяча по прямой (30-35 м.) с обводкой стоек; ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем – в противоположную сторону); ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

#### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения*

Интегральная подготовка футболистов с 10 лет строится с учётом овладения обучающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегчённых условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом

усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча. Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя: бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м.); то же, первые 10 м. – бег спиной вперёд; ведение мяча с обводкой стоек; ведение или обводка стоек с ударом по воротам; ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам; ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

Содержание интегральной подготовки футболистов 13-14 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями. В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях.

Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

*для игроков обороны* – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота.



*для игроков средней линии* – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга.

*для нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180°, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями. В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Интегральная подготовка футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности.

Взросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

*для крайних защитников и крайних полузащитников* – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию.

*для центральных защитников* – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват

в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача.

*для центральных полузащитников* – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра « в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой.

*для нападающих* – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180°, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-16 лет большое значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-16 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как: ведение мяча с обводкой стоек; бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м. каждая (с ускорением через одну сторону); то же с ведением мяча; то же, ведение мяча, обводка 3-х стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата; бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали; ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем; то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам. К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

### *Этап высшего спортивного мастерства*

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 17 лет и старше приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов,



особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентировано выполняют функции нападающих и наоборот. С учётом того, что возраст 17 лет и старше является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства. При совершенствовании координационных способностей в данной возрастной категории в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку. При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 17 лет и старше необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам, возможно, добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом. При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры. Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия футболистов 17 лет и старше: передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м., пропускание отскочившего мяча, поворот на 180°, ведение мяча с резким уходом в сторону; приём-обработка мяча после передачи

партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление; то же, с последующей обводкой стоек; приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника; то же, защитник действует активно; ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения; то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50 м.); игра 1x1, игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания; двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в контроле над уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице № 26 (смотрим страницу №№ 107-114).



## V

**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».



## VI

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

## 17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка 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, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 года, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Качество и организация учебно-тренировочного процесса и спортивной подготовки обучающихся, результаты, зависят от обеспеченности необходимым инвентарём и спортивной экипировкой. Рекомендованный список оборудования,

спортивного инвентаря и экипировки, необходимые для осуществления спортивной подготовки приведены в таблицах №№ 28-31 установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Приложения №№ 10,11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

Таблица № 28

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажёр «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишки для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины: футбол			

15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 29

Спортивная инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ n/n	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки						
				ЭНП			УТЭ (ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ
				1 год	2 год	3 год	до трёх лет	свыше трёх лет		
				количество						
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

Таблица № 30

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ n/n	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица № 31

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ n/n	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утеплённый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: футбол											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

а) укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «футбол». Кроме того для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

б) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 года № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 года, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 года, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным



справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054).

в) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения:

Тренеры-преподаватели отделения футбола МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, реализующие дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» поддерживают непрерывное профессиональное развитие и рост через:

- участие в тренингах, конференциях, семинарах и мастер классах, проводимых спортивными организациями, Челябинской областной федерации футбола, российским футбольным союзом,
- проходят гигиеническое и антидопинговое обучение,
- обучение на курсах повышения квалификации по различным направлениям в соответствии с требованиями к уровню квалификации;
- проходят профессиональную переподготовку;
- присваивают квалификационные категории;
- используют современные дистанционные технологии;
- формируют профессиональные навыки через наставничество.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

##### *Список литературы*

1. Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура, Биоритмы, спорт, здоровье, Москва, «Физкультура и спорт», 1989 г.
2. Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: инновации, перспективы, Челябинск, 2006 г.
3. С.Н. Андреев, С.Н. Алиев, «Мини-футбол» примерная программа для ДЮСШ, Москва, 2008 г.
4. С.Н. Андреев, Э.П. Алиев, Мини-футбол в школе, Москва, 2008 г.
5. Б.А. Ашмарин., М.Я. Виленский, Теория и методика физического воспитания, Москва, 1979 г.
6. В.М. Баранов, Занятия в группах здоровья, «Здоровье», 1983 г.
7. В.С. Быков, А.В. Еганов, Словарь терминов по физической культуре и спорту, Учебное пособие, Челябинск, ЮУрГУ, Урал ГУФК, 2012 г.
8. М.Н. Вавилова, Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, 1983 г.
9. В.В. Варюшин, Разминка в тренировке футболиста, Москва, 2004 г.
10. В.И. Васичкин, Справочник по массажу, Санкт Петербург, 1996 г.

11. Воспитание физических качеств детей, Методическое пособие, «Айрис-пресс», Москва, 2007 г.
12. М.А. Годик, Физическая подготовка футболистов, 2006 г.
13. С.В. Гольмазов, Гирва, Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратаря, Москва, 2006 г.
14. В.Н. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощепов, Футбол, Программа, Москва, 2010 г.
15. А.Г. Дембо, Спортивная медицина и лечебная физическая культура, Москва, «Физкультура и спорт», 1979 г.
16. Л. Детари, В. Карцаги, Биоритмы, Москва, «Мир», 1984 г.
17. А.Н. Елькова, Футбол для начинающих, Москва, 2008 г.
18. 101 упражнений для юных футболистов для 7-11 лет, Москва, 2003 г.
19. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания, Москва, 1980 г. М. Кук, 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет, Москва, 2007 г.
20. А.Н. Качетков, Управление футбольной командой, Москва, 2002 г.
21. М. Кук, Малькольм, Самый популярный учебник футбола, Москва, 2009 г.
22. М. Кук, Д. Шоудер, Самый популярный в мире учебник футбола, Москва, 2012 г.
23. А.Н. Колгушкин, Целебный холод воды, Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
24. И.С. Кон, Психология ранней юности, Москва, 1989 г.
25. Л.А. Королева, И. А. Белихина, Организация дополнительного образования в школе, 2009 г.
26. С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко, Дополнительное образование детей, Ростов на дону, 2005 г.
27. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Методические рекомендации, Москва, «Новый учебник», 2003 г.
28. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.П. Алиев, Мини футбол игра для всех, Москва, 2007 г.
29. А.Д. Новиков, Теория и методика физического воспитания, 1,2 том, Москва, 1976 г.
30. Н.Г. Озолин, Молодому коллеге, Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
31. Н.Г. Озолин, Настольная книга тренера «Наука побеждать», Москва, «Астрель», 2006 г.
32. Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина, Позвоночник гибок – тело молодо, Москва, «Советский спорт», 1991 г.
33. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. Школьная пресса, 2008 г.
34. К. Радченко, Лечебный массаж, 1983 г.

35. Родин, М.А. Швыков, Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет, Москва, 2008 г.
36. В.С. Родиченко и др., Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. Олимпийский комитет России, Москва, «Советский спорт», 1999 г.
37. А.М. Сидоров, Здоровье в ваших руках, Москва, 1990 г.
38. Ф. Собянин, Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении, Москва, 2007 г.
39. Н.В. Ширшина, Повышение педагогического мастерства учителя, Волгоград 2008 г.

*Перечень аудиовизуальных средств*

1. Таблицы;
2. Схемы;
3. Видеозаписи игр: ведущих футбольных сборных команд, собственных игр;
4. Видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы;
5. Кино - и фотосъёмки технических и тактических приёмов и т.п.

*Перечень Интернет-ресурсов*

1. <http://www.rfs.ru> - Российский футбольный союз;
2. <http://www.rfpl.org> - Российская футбольная Премьер-Лига;
3. <http://www.1fnl.ru> - Футбольная национальная лига;
4. <http://www.aefca.eu> - «Альянс европейских ассоциаций футбольных тренеров» (AEFCA);
5. <http://www.euro-football.ru> - Евро-футбол;
6. <http://www.pfl-russia.com> - Ассоциация «Профессиональная футбольная лига»;
7. <http://www.soccer.ru> - Футбол, чемпионат России;
8. <http://www.referee.ru> - Футбольные арбитры России;
9. <http://onedivision.ru> - Футбол России;
10. <http://newslink.newsru.com/sport&country=rus&category=footclubs&page=1> - Новостные ресурсы;
11. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ;
12. <http://www.fifa.com/worldcup/index.html> - Официальная страница чемпионата мира-2018 по футболу в России;
13. <http://www.amfr.ru> - Ассоциация мини-футбола России;
14. <http://newslink.newsru.com/sport?category=football> - Футбол;
15. <http://ru.uefa.com> - UEFA Официальный сайт Союза европейских футбольных ассоциаций;
16. <http://www.fifa.com> - FIFA Международная федерация футбольных ассоциаций;
17. <http://news.sportbox.ru> - Новости спорта;

18. <http://www.allsportinfo.ru> - Весь спорт;
19. <http://www.sport-express.ru> - Спорт-Экспресс;
20. <http://www.championat.com> - Новости спорта;
21. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России;
22. <http://fxju.sevensport.ru> - Футбол-Хоккей Южного Урала;
23. <http://www.74sport.ru> - Спортивные сайты Челябинска;
24. <http://www.sporturala.ru> - Спортивные новости Уральского региона;
25. <https://course.rusada.ru/> - русада – образование;
26. <https://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/> - русада;
27. <https://minsport.gov74.ru> - Министерство спорта Челябинской области;
28. <http://74-sport.ru> - Управление по физической культуре и спорту Администрации г. Челябинска;
29. <https://minobrnauki.gov.ru/documents/> - Минобрнауки России;
30. <https://edu.gov.ru> - Минпросвещения России;
31. <https://goryachayalinya.ru/minobraxovaniya> - горячая линия Министерства образования.



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**7-8 лет (1 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.7	6.0	7.1	7.5	7.8
	<b>1000м.</b>	5.16	6.14	7.26	7.37	8.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	12.0	13.1	14.0	14.9	15.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	22	13	8	6	3
	<b>за 1 мин.</b>	39	29	20	15	8
<b>Прыжок в длину с места</b>		140	130	125	115	100
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1 мин.</b>	60	50	40	25	10
<b>Отжимание (раз)</b>		22	12	6	3	1
<b>Вис (сек.)</b>		20	10	4	2	---
<b>Подтягивание (раз)</b>		4	3	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		8	4	2	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**7-8 лет (1 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
Бег	30м.	5.9	6.5	7.4	7.8	8.0
	1000м.	5.55	7.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег	4x9м.	12.4	13.6	14.1	15.0	15.6
Пресс	за 30сек.	19	12	7	5	2
	за 1 мин.	31	28	22	12	8
Прыжок в длину с места		135	125	115	105	95
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	65	55	45	30	15
Отжимание (раз)		12	7	4	2	---
Вис (сек.)		14	6	3	1	---
Подтягивание (раз)		10	8	3	1	---
Гибкость (см.)		9	5	3	2	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**8-9 лет (2 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.6	6.0	7.0	7.4	7.7
	<b>1000м.</b>	5.00	5.56	7.10	7.30	7.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	11.5	12.7	13.6	14.2	15.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	25	16	10	8	5
	<b>за 1мин.</b>	39	29	19	16	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		140	130	120	110	100
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	75	65	55	40	25
<b>Отжимание (раз)</b>		26	14	7	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		27	13	6	3	---
<b>Подтягивание (раз)</b>		6	3	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		9	5	3	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**8-9 лет (2 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
Бег	30м.	5.8	6.4	7.3	7.6	7.9
	1000м.	5.40	6.42	8.09	8.30	8.50
Челночный бег	4x9м.	12.0	13.0	13.6	14.4	15.2
Пресс	за 30сек.	22	14	8	6	4
	за 1мин.	32	28	21	14	10
Прыжок в длину с места		150	140	130	110	100
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	85	75	65	50	40
Отжимание (раз)		14	7	4	2	---
Вис (сек.)		17	6	4	2	---
Подтягивание (раз)		12	10	5	2	---
Гибкость (см.)		11	7	3	1	---



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**9-10 лет (3 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.5	5.8	6.8	7.2	7.5
	<b>60м.</b>	10.6	11.1	11.8	12.3	12.8
	<b>200м.</b>	40.0	45.0	55.0	1.03	1.10
	<b>1000м.</b>	4.40	5.37	6.50	7.15	7.35
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.9	12.2	12.7	13.5	14.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	28	18	11	7	5
	<b>за 1 мин.</b>	43	35	27	20	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		160	150	140	125	115
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	95	85	75	60	50
<b>Отжимание (раз)</b>		29	16	8	4	2
<b>Вис (сек.)</b>		34	16	7	3	1
<b>Подтягивание (раз)</b>		6	4	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		10	7	4	2	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**9-10 лет (3 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.7	6.3	7.2	7.5	7.8
	<b>60м.</b>	10.9	11.5	12.2	12.9	13.5
	<b>200м.</b>	42.0	48.0	58.0	1.06	1.15
	<b>1000м.</b>	5.23	6.23	7.46	8.05	8.35
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	11.5	12.2	12.8	13.7	14.7
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	25	15	9	6	3
	<b>за 1 мин.</b>	35	31	26	14	10
<b>Прыжок в длину с места</b>		150	140	125	115	105
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	100	90	85	75	65
<b>Отжимание (раз)</b>		15	9	5	3	1
<b>Вис (сек.)</b>		21	10	5	3	1
<b>Подтягивание (раз)</b>		14	10	6	3	---
<b>Гибкость (см.)</b>		12	8	4	3	1

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**10-11 лет (4 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.4	5.7	6.7	7.1	7.4
	<b>60м.</b>	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
	<b>200м.</b>	38.5	43.5	53.5	1.01.5	1.08.5
	<b>1000м.</b>	4.29	5.18	6.27	6.50	7.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.7	11.7	12.4	13.3	14.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	29	19	12	8	5
	<b>за 1 мин.</b>	45	37	28	21	14
<b>Прыжок в длину с места</b>		165	155	145	130	120
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	105	95	85	70	60
<b>Отжимание (раз)</b>		30	17	9	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		37	18	8	5	3
<b>Подтягивание (раз)</b>		7	4	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		11	8	5	3	1

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**10-11 лет (4 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.6	6.2	6.8	7.4	7.7
	<b>60м.</b>	10.9	11.4	12.1	12.8	13.3
	<b>200м.</b>	40.5	46.5	56.5	1.04	1.13
	<b>1000м.</b>	5.09	6.07	7.26	7.50	8.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	11.0	12.0	12.7	13.6	14.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	26	17	10	7	4
	<b>за 1 мин.</b>	37	32	27	15	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		155	145	130	120	110
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	110	95	90	80	70
<b>Отжимание (раз)</b>		16	10	6	4	2
<b>Вис (сек.)</b>		24	12	7	4	2
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	11	7	5	3
<b>Гибкость (см.)</b>		13	9	5	4	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**11-12 лет (5 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.3	5.6	6.6	6.9	7.2
	<b>60м.</b>	10.4	10.8	11.3	11.8	12.2
	<b>200м.</b>	37.0	42.0	52.0	59.0	1.06
	<b>300м.</b>	1.00	1.10	1.30	1.55	2.20
	<b>1000м.</b>	4.17	5.04	6.10	6.30	6.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.5	11.2	11.7	12.4	13.3
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	20	13	9	6
	<b>за 1мин.</b>	46	40	29	23	17
<b>Прыжок в длину с места</b>		170	160	155	14	130
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	110	100	90	85	70
<b>Отжимание (раз)</b>		31	18	10	7	5
<b>Вис (сек.)</b>		41	19	9	7	5
<b>Подтягивание (раз)</b>		7	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		12	8	5	3	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**11-12 лет (5 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.5	6.1	6.7	7.2	7.5
	<b>60м.</b>	10.8	11.3	12.0	12.6	13.1
	<b>200м.</b>	39.0	45.0	55.0	1.02.5	1.10.5
	<b>300м.</b>	1.12	1.25	1.40	2.00	2.15
	<b>1000м.</b>	4.57	5.51	7.07	7.25	7.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.6	11.1	11.8	12.7	13.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	28	18	11	8	5
	<b>за 1мин.</b>	37	33	28	18	15
<b>Прыжок в длину с места</b>		160	150	135	125	115
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	115	105	95	85	75
<b>Отжимание (раз)</b>		19	11	7	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		27	13	8	6	4
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	12	8	6	4
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	7	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.2	5.5	6.5	6.8	7.0
	<b>60м.</b>	10.2	10.6	11.2	11.7	12.0
	<b>200м.</b>	35.0	40.0	48.0	56.0	1.04
	<b>300м.</b>	58.0	1.07	1.20	1.35	1.58
	<b>1000м.</b>	4.06	4.51	5.54	6.10	6.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.4	11.0	11.6	12.2	12.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	21	14	13	10
	<b>за 1мин.</b>	47	41	30	25	20
<b>Прыжок в длину с места</b>		185	170	160	155	140
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	115	105	95	90	85
<b>Отжимание (раз)</b>		33	20	11	10	7
<b>Вис (сек)</b>		41	19	9	7	5
<b>Подтягивание (раз)</b>		8	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		14	9	6	5	3

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.4	6.0	6.4	6.7	7.2
	<b>60м.</b>	10.5	11.0	11.8	12.4	13.0
	<b>200м.</b>	38.0	43.0	52.0	58.0	1.05
	<b>300м.</b>	1.07	1.20	1.30	1.40	1.55
	<b>1000м.</b>	4.44	5.37	6.50	7.10	7.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.5	11.0	11.7	12.4	13.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	29	19	12	9	6
	<b>за 1мин.</b>	39	34	29	21	18
<b>Прыжок в длину с места</b>		170	160	140	130	120
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	120	110	100	90	80
<b>Отжимание (раз)</b>		20	12	9	7	5
<b>Вис (сек)</b>		29	15	10	8	6
<b>Подтягивание (раз)</b>		16	13	10	8	6
<b>Гибкость (см.)</b>		17	12	10	7	5



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**13-14 лет (7 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.1	5.4	6.2	6.5	6.8
	<b>60м.</b>	9.9	10.4	11.0	11.5	11.8
	<b>500м.</b>	1.50	2.05	2.20	2.40	2.55
	<b>1000м.</b>	3.53	4.37	5.37	5.55	6.15
	<b>1500м.</b>	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	33	21	15	13	10
	<b>за 1мин.</b>	48	42	33	28	24
<b>Прыжок в длину с места</b>		195	175	165	160	150
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	120	110	100	95	0
<b>Отжимание (раз)</b>		36	25	18	13	10
<b>Вис (сек.)</b>		44	21	12	9	7
<b>Подтягивание (раз)</b>		8	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**13-14 лет (7 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.3	5.9	6.3	6.6	7.0
	<b>60м.</b>	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
	<b>300м.</b>	59.0	1.10	1.20	1.35	1.50
	<b>1000м.</b>	4.35	5.26	6.37	6.50	7.10
	<b>1500м.</b>	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.4	10.8	11.6	12.2	12.8
<b>Пресс</b>	<b>а 30сек.</b>	29	20	13	10	7
	<b>за 1мин.</b>	44	37	33	28	22
<b>Прыжок в длину с места</b>		180	165	145	140	130
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	125	120	115	100	90
<b>Отжимание (раз)</b>		23	18	12	8	6
<b>Вис (сек.)</b>		31	21	15	10	8
<b>Подтягивание (раз)</b>		19	15	12	10	8
<b>Гибкость (см.)</b>		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.4	6.0	6.3	6.6
	<b>60м.</b>	9.5	9.9	10.6	11.0	11.5
	<b>400м.</b>	1.24.0	1.34.0	1.46.0	1.58	2.10
	<b>500м.</b>	1.40.0	2.00.0	2.15.0	2.30	2.45
	<b>1000м.</b>	3.44	4.26	5.23	5.45	6.00
	<b>1500м.</b>	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
	<b>2000м.</b>	10.00	10.40	11.40	12.20	13.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.0	10.6	11.4	11.9	12.3
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	33	21	15	13	10
	<b>за 1мин.</b>	50	44	34	29	25
<b>Прыжок в длину с места</b>		200	185	175	165	160
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	125	120	115	110	105
<b>Отжимание (раз)</b>		39	30	22	18	13
<b>Вис (сек.)</b>		51	24	15	12	9
<b>Подтягивание (раз)</b>		9	6	4	3	2
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.2	5.7	6.1	6.4	6.8
	<b>60м.</b>	9.9	10.4	11.2	11.7	12.2
	<b>1000м.</b>	4.27	5.16	6.25	6.40	6.55
	<b>1500м.</b>	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
	<b>2000м.</b>	11.00	12.40	13.50	14.40	15.20
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.3	10.7	11.5	12.1	12.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	21	15	12	9
	<b>за 1мин.</b>	46	39	34	29	23
<b>Прыжок в длину с места</b>		185	175	155	150	140
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	130	125	120	110	100
<b>Отжимание (раз)</b>		25	20	15	12	10
<b>Вис (сек.)</b>		33	25	20	15	10
<b>Подтягивание (раз)</b>		22	18	14	12	10
<b>Гибкость (см.)</b>		20	18	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал					не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.6	6.1	6.2	6.5
	<b>60м.</b>	9.4	10.0	10.5	10.6	11.0
	<b>300м.</b>	55.0	1.00.0	1.50.0	1.45.0	1.55.0
	<b>1000м.</b>	4.19	5.07	6.14	6.23	6.50
	<b>2000м.</b>	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.50	13.20
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.9	10.8	11.7	11.5	11.9
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	22	16	14	11
	<b>за 1мин.</b>	45	37	25	31	28
<b>Прыжок в длину с места</b>		190	175	165	175	165
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	115	110
<b>Отжимание (раз)</b>		21	12	10	20	15
<b>Вис (сек.)</b>		36	28	20	18	15
<b>Подтягивание (раз)</b>		17	14	12	4	3
<b>Гибкость (см.)</b>		21	12	10	8	6

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.6	6.0	6.3	6.6
	<b>60м.</b>	9.4	10.0	10.5	11.2	11.7
	<b>300м.</b>	55.0	1.00.0	1.25.0	1.50.0	2.05.0
	<b>1000м.</b>	4.19	5.07	5.45	6.25	6.40
	<b>2000м.</b>	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.00.0	12.30.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.2	10.6	11.2	11.7	12.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	22	18	15	12
	<b>за 1мин.</b>	48	40	35	30	25
<b>Прыжок в длину с места</b>		190	180	170	160	150
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	120	110
<b>Отжимание (раз)</b>		26	21	16	13	11
<b>Вис (сек.)</b>		36	27	20	15	10
<b>Подтягивание (раз)</b>		24	20	16	14	12
<b>Гибкость (см.)</b>		21	18	15	13	11

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**16-17 лет (10 класс)**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.6	5.1	5.5	5.9	6.2
	<b>100м.</b>	14.5	14.9	15.5	16.0	16.5
	<b>500м.</b>	1.38.0	1.50.0	2.05.0	2.20.0	2.45.0
	<b>1000м.</b>	3.28.0	4.07.0	5.00.0	5.12.0	5.25
	<b>3000м.</b>	15.00	16.00	17.00	17.40	18.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.6	10.4	11.0	11.3	11.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	35	25	20	15	12
	<b>за 1мин.</b>	55	48	40	35	30
<b>Прыжок в длину с места</b>		230	210	200	185	175
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	125	120
<b>Отжимание (раз)</b>		50	35	30	25	20
<b>Вис (сек.)</b>		64	31	25	20	17
<b>Подтягивание (раз)</b>		13	9	7	5	3
<b>Гибкость (см.)</b>		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**16-17 лет (10 класс)**

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.9	5.4	5.7	6.0	6.3
	<b>100м.</b>	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
	<b>300м.</b>	54.0	1.00.0	1.10.0	1.20.0	1.30.0
	<b>1000м.</b>	4.10.0	5.00.0	5.25	5.45	6.25
	<b>2000м.</b>	10.10	10.40	11.05	11.30	12.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.1	10.5	10.9	11.3	11.7
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	25	20	18	15
	<b>за 1мин.</b>	50	42	38	34	30
<b>Прыжок в длину с места</b>		195	185	175	170	165
<b>Прыжки ч/з скакалку за 1мин.</b>		145	140	135	130	125
<b>Отжимание (раз)</b>		28	23	19	15	12
<b>Вис (сек.)</b>		36	28	22	20	15
<b>Подтягивание (раз)</b>		25	22	19	16	13
<b>Гибкость (см.)</b>		23	20	18	15	13



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**17-18 лет (11 класс)**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.4	4.9	5.2	5.5	5.8
	<b>100м.</b>	14.2	14.5	15.0	15.5	16.0
	<b>300м.</b>	53.0	56.0	1.00.0	1.05.0	1.10.0
	<b>500м.</b>	1.35.0	1.48.0	2.00.0	2.02.0	2.20.0
	<b>1000м.</b>	3.19.0	3.56.0	4.47.0	5.10.0	5.18.0
	<b>3000м.</b>	13.00	15.00	16.30	17.30	19.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	9.6	10.1	10.5	10.9	11.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	37	28	23	18	15
	<b>за 1мин.</b>	57	50	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		243	220	210	200	185
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	145	140	135	130	125
<b>Отжимание (раз)</b>		56	40	35	30	25
<b>Вис (сек.)</b>		71	40	30	25	20
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	11	8	6	4
<b>Гибкость (см.)</b>		20	15	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**17-18 лет (11 класс)**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.8	5.3	5.5	5.8	6.1
	<b>100м.</b>	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
	<b>300м.</b>	50.0.0	56.0.0	1.02.0	1.10.0	1.20.0
	<b>1000м.</b>	3.50.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0	5.45.0
	<b>2000м.</b>	10.00	10.20	10.40	11.05	11.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.0	10.4	10.8	11.1	11.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	34	28	25	20	17
	<b>за 1мин.</b>	52	47	42	38	34
<b>Прыжок в длину с места</b>		200	195	185	175	170
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	150	145	140	135	130
<b>Отжимание (раз)</b>		30	28	23	19	15
<b>Вис (сек.)</b>		40	35	27	21	19
<b>Подтягивание (раз)</b>		27	24	22	19	16
<b>Гибкость (см.)</b>		24	21	19	16	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**18-20 лет**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.2	4.7	5.0	5.2	5.5
	<b>100м.</b>	13.7	14.0	14.5	15.0	15.5
	<b>300м.</b>	51.0	54.0	58.0	1.03.0	1.07.5
	<b>500м.</b>	1.32.0	1.45.0	1.55.0	2.00.0	2.10.0
	<b>1000м.</b>	3.15.0	3.50.0	4.42.0	4.47.0	5.10.0
	<b>3000м.</b>	12.40	14.30	15.50	16.30	17.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.2	9.6	10.0	10.5	10.9
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	38	30	28	23	18
	<b>за 1мин.</b>	60	55	50	45	40
<b>Прыжок в длину с места</b>		250	230	220	210	200
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	150	145	140	135	130
<b>Отжимание (раз)</b>		60	55	40	35	30
<b>Вис (сек.)</b>		80	65	40	30	25
<b>Подтягивание (раз)</b>		18	15	11	8	6
<b>Гибкость (см.)</b>		22	20	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**18-20 лет**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.6	4.9	5.3	5.5	5.9
	<b>100м.</b>	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5
	<b>300м.</b>	48.0	54.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0
	<b>1000м.</b>	3.46.0	3.55.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0
	<b>2000м.</b>	9.45	10.00	10.20.0	10.40.0	11.05.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.8	10.1	10.4	10.8	11.1
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	35	30	27	23	20
	<b>за 1мин.</b>	55	50	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		202	198	190	185	175
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	155	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		35	32	29	23	18
<b>Вис (сек.)</b>		45	40	35	27	20
<b>Подтягивание (раз)</b>		30	27	24	22	18
<b>Гибкость (см.)</b>		25	22	20	17	14

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**21-22 года**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	3.8	4.3	4.8	4.5	5.0
	<b>100м.</b>	13.2	13.7	14.0	14.5	15.0
	<b>300м.</b>	48.0	51.0	55.0	50.0	1.03.0
	<b>500м.</b>	1.30.0	1.42.0	1.50.0	1.55.0	2.02.0
	<b>1000м.</b>	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0	5.00.0
	<b>3000м.</b>	12.25	12.50	14.30	15.50	16.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	8.9	9.2	9.6	10.0	10.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	40	35	30	25	20
	<b>за 1мин.</b>	62	58	53	47	42
<b>Прыжок в длину с места</b>		260	245	230	220	210
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	155	150	145	140	145
<b>Отжимание (раз)</b>		65	60	55	45	40
<b>Вис (сек.)</b>		85	70	55	40	30
<b>Подтягивание (раз)</b>		23	18	15	11	8
<b>Гибкость (см.)</b>		24	21	16	13	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**21-22 года**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.5	3.8	5.1	5.3	5.6
	<b>100м.</b>	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
	<b>300м.</b>	45.0	50.0	55.0	1.00.0	1.10.0
	<b>1000м.</b>	3.40.0	3.50.0	4.00.0	4.50.0	5.15.0
	<b>2000м.</b>	9.40.0	9.55.0	10.15.0	10.35.0	11.00.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.5	9.8	10.1	10.4	10.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	36	31	28	24	21
	<b>за 1мин.</b>	57	53	48	43	38
<b>Прыжок в длину с места</b>		205	200	195	190	180
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	160	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		38	35	32	29	23
<b>Вис (сек.)</b>		48	42	38	30	23
<b>Подтягивание (раз)</b>		35	30	27	24	20
<b>Гибкость (см.)</b>		27	24	21	18	15

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	3.4	3.8	4.3	4.8	4.5
	<b>100м.</b>	12.8	13.2	13.7	14.0	14.5
	<b>1000м.</b>	3.00.0	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0
	<b>3000м.</b>	12.15	12.25	12.50	14.30	15.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	8.5	8.9	9.2	9.6	10.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	42	38	35	30	25
	<b>за 1мин.</b>	65	60	55	50	45
<b>Прыжок в длину с места</b>		275	260	245	230	220
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	160	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		65	62	58	48	42
<b>Вис (сек.)</b>		85	75	60	50	40
<b>Подтягивание (раз)</b>		25	22	18	15	11
<b>Гибкость (см.)</b>		25	22	17	14	12

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.2	4.5	3.8	5.0	5.4
	<b>100м.</b>	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
	<b>1000м.</b>	3.25.0	3.40.0	3.55.0	4.30.0	5.00.0
	<b>2000м.</b>	9.30.0	9.45.0	10.00.0	10.05.0	10.25.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.1	9.5	9.8	10.1	10.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	38	34	30	27	24
	<b>за 1мин.</b>	60	55	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		210	205	200	195	185
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	165	160	155	150	145
<b>Отжимание (раз)</b>		38	35	32	29	23
<b>Вис (сек.)</b>		48	42	38	30	23
<b>Подтягивание (раз)</b>		35	30	27	24	20
<b>Гибкость (см.)</b>		28	25	21	18	15



## НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

<b>Этап начальной подготовки</b>					
ТЕСТЫ (упражнение)	Мальчики/юноши				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	сдал				не сдал
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	500	420	390	360	330
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	18	16	14	12	10
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>					
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	670	650	640	630	620
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	28	26	23	20
Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	10	9	8	7	6
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>					
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	740	720	700	690	680
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	38	37	36	35
Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	16	15	14	13	12
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	800	780	770	760	750
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	44	43	42	41	40
Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	16	15	14	13	12

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

По теме предлагается 10 вопросов с использованием двух форм ответов к тестовым заданиям:

1. в заданиях при закрытой форме, нужно выбрать один правильный ответ, из нескольких предложенных вариантов (верный ответ отмечен знаком +);
2. задания открытой формы заключаются в дополнении поставленного вопроса (написанной фразы), либо ответа на поставленный вопрос


Оценивание:

- |                       |   |      |
|-----------------------|---|------|
| - «5»: 9-10 баллов;   | } | сдал |
| - «4»: 7-8 баллов;    |   |      |
| - «3»: 6 баллов;      |   |      |
| - «2»: 5 баллов;      |   |      |
| - «1»: менее 5 баллов |   |      |

№ n/n	Вопрос по теме	Вариант ответа
<i>Для групп начальной подготовки</i>		
1.	Как переводится слово «футбол»?	- нога + мяч <b>+ ступня + мяч</b> - бить + мяч - пинать + мяч
2.	У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?	- Англия - Испания - СССР <b>+ Уругвай</b>
3.	Какая страна считается родиной футбола?	- Португалия <b>+ Англия</b> - Испания - Бразилия
4.	Сколько размеров футбольных мячей существует?	- 1 - 3 <b>+ 5</b> - 11
5.	Какая максимально допустимая длина футбольного поля?	- 140 м <b>+ 120 м</b> - 110 м - 100 м
6.	Какая максимально	- 90 м

	допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?	- 85 м - 80 м <b>+ 75 м</b>
7.	Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?	- торцевая линия - поперечная линия - боковая линия <b>+ линия ворот</b>
8.	На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?	- 15 м - 15,5 м - 16 м <b>+ 16,5 м</b>
9.	Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?	- внутри дуги голкипер может играть руками - внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела <b>+ при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги</b> - с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот
10.	Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?	<b>+ 4</b> - 6 - 8 - 10
11.	Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?	- 7,12 м - 7,22 м <b>+ 7,32 м</b> - 7,42 м
12.	Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?	- 2,14 м - 2,24 м - 2,34 м <b>+ 2,44 м</b>
13.	Какая окружность футбольного мяча?	- 56 – 58 см - 65 – 67 см <b>+ 68 – 70 см</b> - 69 – 71 см
14.	Какой вес футбольного мяча до начала игры?	- 300 – 330 г <b>+ 410 – 450 г</b> - 425 – 475 г - 470 – 500 г
15.	Какое минимальное	- 6

	количество игроков допускается в одной футбольной команде?	+ 7 - 8 - 9
16.	Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?	+ <b>жеребьёвкой</b> - по решению арбитра - на выбор гостей - на выбор хозяев
17.	Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?	- с начального удара - с удара от ворот - с углового удара + <b>со свободного удара</b>
18.	С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?	- с момента касания игрока к мячу + <b>с момента начала движения мяча</b> - когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности - когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок
19.	С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?	- с места нарушения - с 11-метровой отметки - с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот + <b>с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения</b>
20.	С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?	- с места нарушения - с угла площади ворот - с линии площади ворот, параллельной линии ворот + <b>с любой точки площади ворот</b>
<i>Для учебно-тренировочных групп</i>		
1.	Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?	- назначить повтор удара - назначить спорный мяч в месте повторного касания - назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания + <b>назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания</b>
2.	Из скольких ударов от каждой команды состоит	- 1 - 3

	серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?	- 4 <b>+ 5</b>
3.	При выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?	- обороняющийся вратарь и бьющий игрок <b>+ оба вратаря и бьющий игрок</b> - оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары - оба вратаря и игроки, ещё не выполнявшие 11-метровые удары
4.	Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?	<b>+ 1</b> - 3 - 4 - 5
5.	Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?	- штрафной удар <b>+ свободный удар</b> - замена - конец матча
6.	Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?	- замечание <b>+ предупреждение</b> - удаление - замена
7.	Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?	- замечание - предупреждение <b>+ удаление</b> - замена
8.	Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками? 	- офсайд («вне игры») - удаление <b>+ замена</b> - выход мяча за пределы поля
9.	Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время	- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения <b>+ любой игрок</b>

	футбольного матча?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- любой игрок, кроме вратаря</li> <li>- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти</li> </ul>
10.	Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- запасному вратарю</li> <li><b>+ любому игроку на поле</b></li> <li>- тренеру команды</li> <li>- никому (команда играет без вратаря)</li> </ul>
11.	Какой диаметр центрального круга?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 9, 15 м</li> <li><b>+ 18,3 м</b></li> <li>- 27,45 м</li> <li>- 36,6 м</li> </ul>
12.	Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначить угловой или удар от ворот</li> <li>- назначить вбрасывание из-за боковой линии</li> <li><b>+ ничего не предпринимать (игра продолжается)</b></li> <li>- назначить «спорный мяч»</li> </ul>
13.	В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны</li> <li>- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля</li> <li><b>+ за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста</b></li> <li>- за линию ворот</li> </ul>
14.	Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо всегда</li> <li>- никогда не надо</li> <li><b>+ необходимо, если это попадание повлияло на ход матча</b></li> <li>- только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота</li> </ul>
15.	Что в переводе с английского означает слово «футбол»?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «ручной мяч»</li> <li>- «мяч для ноги»</li> <li>- «бей ногой»</li> <li><b>+ «мячом и ступней»</b></li> </ul>
16.	Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «мёртвый мяч»</li> <li><b>+ автогол</b></li> <li>- ложный маневр</li> <li>- оффсайд</li> </ul>
17.	Кто забил больше всех голов в футболе?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Марадонна</li> <li><b>+ Пеле</b></li> <li>- Криштиану Роналду</li> <li>- Лионель Месси</li> </ul>

18.	УЕФА расшифровывается как:	- содружество европейских футбольных ассоциаций <b>+ союз европейских футбольных ассоциаций</b> - собрание европейских футбольных ассоциаций
19.	Как называется самая почётная персональная награда для футболиста?	- золотой мяч - кубок чемпиона <b>+ золотая бутса</b>
20.	Когда назначается угловой удар?	<b>+ мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был</b> - игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади - мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию - по желанию главного судьи
21.	Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?	<b>+ одну</b> - две - три - ни одной
22.	Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?	<b>+ Локомотив</b> - Сатурн - Торпедо - Крылья Советов
23.	Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?	<b>+ Пеле</b> - Криштиану Роналду - Роберто Карлос - Пауло Дибала
24.	Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?	- «Милан» <b>+ «Реал»</b> - «Ювентус» - «Шальке-04»
25.	Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?	- Лига Европы <b>+ Лига Чемпионов</b> - Лига Нации - Кубок УЕФА
26.	Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?	- Барселона <b>+ Реал Мадрид</b> - Милан - Ливерпуль
27.	Игрок находится в положении "офсайд",	- он получил мяч, находясь в штрафной площади <b>+ он ближе к линии ворот соперника, чем мяч,</b>

	если...	<b>а также предпоследний игрок соперника</b> - он ближе к воротам, чем вратарь соперника - он ближе к воротам, чем последний игрок соперника
28.	Кто из футболистов получил прозвище, называли «зубастик»?	<b>+ Роналдо</b> - Рональдиньо - Кака - Ривалдо
29.	Что такое «удар в молоко»?	<b>+ удар сильно выше ворот</b> - удар по воротам - удар в левую/правую сторону от ворот
30.	Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?	<b>+ Хосе Луис Чилаверт</b> - Рожерио Сени - Игорь Акинфеев - Вячеслав Малафеев
31.	Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?	- 2 - 1 <b>+ 3</b> - 4
32.	Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов?	- лидер - голкипер - вице-чемпион <b>+ лучший бомбардир</b>
33.	Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру?	<b>+ флагом</b> - рукой - карточкой - свистком
34.	Кто забил в одном официальном матче сразу три мяча в свои ворота?	- Проктор <b>+ Стан Ван ден Бюйс</b> - Ван дер Бурх
35.	В каком году сборная СССР выиграла Чемпионат Европы?	<b>+ 1960</b> - 1968 - 1974 - 1980
36.	Кто из легендарных немецких футболистов носит прозвище «Кайзер»?	- Зепп Майер - Лоттар Матеус - Герд Мюллер <b>+ Франц Беккенбауэр</b>
37.	При каких условиях футболисты играют красным или жёлтым мячом?	- если мяч вылетел за пределы поля - во втором тайме - когда начинается дополнительное время игры <b>+ во время неблагоприятных погодных</b>



		<b>условий – дождь, снег, туман</b>
38.	Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов?	- вице-чемпион - лидер <b>+ лучший бомбардир</b>
39.	Место проведения первого мирового турнира по футболу?	- Москва (СССР) <b>+ Буэнос-Айрес (Аргентина)</b> - Мотевидео (Уругвай)
40.	Какой вес самых легких футбольных бутс?	- 80 грамм <b>+ 99 грамм</b> - 122 грамма
<i>Для групп совершенствования спортивного мастерства</i>		
1.	Под каким номером играет Лионель Месси	- 11 - 5 <b>+ 10</b> - 12
2.	Какой футболист побеждал Лигу Чемпионов, играя в трех разных командах?	- Златан Ибрагимович <b>+ Кларенс Зеедорф</b> - Икер Касильяс - Рональдиньо
3.	Кто из футболистов ни разу за всю свою карьеру не сменил клуб?	- Зинедин Зидан <b>+ Франческо Тотти</b> - Жозе Моуриньо - Роналдо
4.	Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке?	- Милан - Манчестер Юнайтед <b>+ Реал Мадрид</b> - Пари Сен-Жермен
5.	Какое место заняла сборная России на ЕВРО в 2008 году?	- четвертое место <b>+ третье место</b> - десятое место - второе место
6.	Самый престижный турнир для клубов из Европы?	- кубок УЕФА <b>+ лига Чемпионов</b> - лига Европы - континентальная Лига
7.	Кто является лучшим бомбардиром за всю историю сборной Португалии?	- Матийс де Лигт <b>+ Криштиану Роналду</b> - Лионель Месси - Вирджил ван Дейк
8.	Что такое финт в футболе?	- определение местоположения мяча - название тайма

		<b>+ технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника</b> - второе наименование полузащитника
9.	Кто такой голкипер?	<b>+ вратарь</b> - нападающий - судья
10.	Какой турнир является самым важным в международном футболе?	<b>+ чемпионат Мира</b> - лига Европы - суперкубок России - олимпиада
11.	В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?	- при ударе от ворот - при вбрасывании - при угловом ударе <b>+ при штрафном ударе</b>
12.	Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?	<b>+ гол не засчитывает и назначает</b> повторное выполнение пенальти - гол не засчитывает и назначает удар от ворот - гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды - гол засчитывает и выносит игроку предупреждение
13.	Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?	- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти - гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти - гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды <b>+ гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды</b>
14.	Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?	- засчитывает гол - не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила - не засчитывает гол и назначает удар от ворот <b>+ не засчитывает гол и назначает повтор пенальти</b>
15.	Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?	<b>+ назначает повтор пенальти</b> - назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание) - назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила - назначает «спорный мяч» в месте, где в момент

		удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
16.	Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота</li> <li>- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота</li> <li>- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота</li> <li><b>+ засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота</b></li> </ul>
17.	Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ засчитывается только в чужие ворота</b></li> <li>- засчитывается только в свои ворота</li> <li>- засчитывается при попадании в любые ворота</li> <li>- не засчитывается</li> </ul>
18.	Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ засчитывается только в чужие ворота</b></li> <li>- засчитывается только в свои ворота</li> <li>- засчитывается при попадании в любые ворота</li> <li>- не засчитывается</li> </ul>
19.	Название какой части человеческого тела фигурирует в названии спортивной игры футбол?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- колено</li> <li><b>+ ступня</b></li> <li>- голова</li> <li>- голень</li> </ul>
20.	Как комментаторы часто называют игрока, забившего мяч в ворота?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инвестор гола</li> <li>- дизайнер гола</li> <li><b>+ автор гола</b></li> <li>- поэт мяча</li> </ul>
21.	Какой способ удара по мячу есть в футболе?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ушко</li> <li><b>+ щётка</b></li> <li>- носик</li> <li>- ротик</li> </ul>
22.	Как первоначально назывался кубок УЕФА?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фужер базаров</li> <li>- бокал рынков</li> <li><b>+ кубок ярмарок</b></li> <li>- амфора рекламодателей</li> </ul>
23.	Как в футболе называется глухая защита?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ бетон</b></li> <li>- гранат</li> <li>- кирпич</li> <li>-цемент</li> </ul>
24.	Какой футболист за всю спортивную карьеру не изменил своему родному клубу?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ Лев Яшин</b></li> <li>- Ринат Дасаев</li> <li>- Александр Мостовой</li> <li>- Олег Протасов</li> </ul>
25.	Какой футболист в 1988	<b>+ Ринат Дасаев</b>

	году был признан лучшим вратарём мира?	- Владимир Маслаченко - Лев Яшин - Андрей Шевченко
26.	В честь какого киноактёра назван футбольный стадион в австрийском городе Грац?	- Сильвестра Сталлоне - Брюса Уиллиса <b>+ Арнольда Шварценеггера</b> - Майкла Дугласа
27.	Кто является сыном футболиста Дондиньо?	<b>+ Пеле</b> - Роналдо - Маарадона - Зидан
28.	Какой из этих футбольных клубов – итальянский?	<b>+ «Парма»</b> - «Порту» - «Барселона» - «Лион»
29.	За какой клуб выступал «король футбола» Пеле	- «Сан-Паулу» - «Санту-Андре» <b>+ «Сантос»</b> - «Сан-Каэтано»
30.	Национальная сборная какой страны стала последним чемпионом мира по футболу в XX веке?	- России <b>+ Франции</b> - Бразилии - Германии
31.	В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу	- 1926 <b>+1930</b> - 1934
32.	Что такое накладка?	- финт - форма игрока <b>+ неправильный приём, прямой ногой на встречу сопернику</b>
33.	Допустимо ли проводить разметку поля для игры прерывистыми линиями или желобами?	<b>+ нет</b> - да - да, но только желобами -да, но только на отдельных участках поля
34.	Вратарь или другой игрок ногой рисует во время игры на поле не разрешённые правилами отметки. Какие действия предпринимает судья?	<b>+ вынести игроку предупреждение, когда мяч выйдет из игры</b> - оставить игру до устранения игроком отметок - остановить игру и удалить игрока - это не регламентируется правилами
35.	При использовании какого метода обеспечивается	- группового - индивидуального

	высокая плотность учебно-тренировочного занятия?	- последовательного <b>+ фронтального</b>
<i>Для групп высшего спортивного мастерства</i>		
1.	Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?	в 1863 г., в Англии
2.	Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?	три человека – судья и два судьи на линии
3.	В чём отличие штрафного удара от свободного?	при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается
4.	Продолжить футбольную поговорку: «Матч состоится...»	при любой погоде
5.	Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?	только на своей половине поля
6.	Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага?	нет
7.	Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришёл в негодность?	мяч заменятся, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч
8.	Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов?	назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения
9.	Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю?	повторяется удар от ворот
10.	Правда ли, что пермский футбольный клуб «Амкар» назван от сокращения химических элементов аммиака и карбамида?	правда
11.	Какое утверждение ложно? Советский футбольный вратарь Лев Яшин...	был первым советским спортсменом, игравшим на поле в бутсах фирмы Adidas
12.	Как заканчивается футбольная поговорка: «Выигрывает команда, проигрывает...»	тренер
13.	Какого известного игрока называют	Роналду

	бразильским зубастиком?	
14.	Сборная какой страны участвовала во всех Чемпионатах мира?	Бразилия
15.	Правда ли, что были случаи на официальных играх, когда судья показывал себе красную карточку?	правда
16.	Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота?	а) удар от ворот; б) назначается угловой удар
17.	Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот?	начальный удар повторяется
18.	Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею?	заслуженный мастер спорта В.М. Бобров
19.	В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр?	предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве
20.	Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов?	в 1956 г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне
21.	Кто автор известного футбольного марша?	композитор М. Блантер
22.	В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем?	в 1936 г.; команда «Локомотив», Москва
23.	В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом?	в 1936 г., «Динамо», Москва
24.	В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров?	в 1977 г., в Тунисе
25.	Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров?	сборная СССР
26.	В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров?	в 1979 г., в Японии

27.	Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров?	сборная Аргентины
28.	Криштиану Роналду обладатель Золотого мяча, стал первым игроком, который...	забил гол в каждую минуту игры
29.	Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»?	Лев Яшин и Олег Блохин
30.	В какой позиции играл Олег Романцев?	защитник
31.	Что означает термин «олимпийская система» в футболе?	система организации соревнований, при которой команда покидает турнир после первого поражения
32.	Какой вратарь в истории официальных игр по футболу забил больше всех голов?	бразилец Рожериу Сени. С 1990 г. по 2015 год футболист «Сан-Паулу» забил 131 мяч
33.	Футбольные вратари-бомбардиры (назвать хотя бы одного)...	Драган Пантелеич (Югославия, Ханс-Йорг Бутт (Германия), Хорхе Кампос (Мексика), Димитр Иванков (Болгария), Рене Игита (Колумбия), Рожериу Сени (Бразилия)
32.	Как называли футбол в России в конце XIX века?	«ножной мяч», «английская игра на воздухе»
33.	Каким английским словом называют в футболе опорного полузащитника?	плеймейкер
34.	Что деловые англичане называют высшей красотой футбола?	счёт
35.	В XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?	этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота
36.	Этот удар ввели в правила футбола в 1872 году...	угловой удар
37.	Ныне форма вратаря по цвету обязана отличаться от формы его товарищей по команде, а до 1913 года вратаря отличала лишь эта деталь одежды. Какая?	кепка
38.	Что имеют ввиду, когда говорят о	борьбу нападающих с защитниками

	«воздушной дуэли» на поле?	за высоко летящие мячи
39.	Какой европейский футбольный приз ежегодно разыгрывается в Монако?	суперкубок
40.	Высшая футбольная лига какой страны называется «Серия «А»?	Италия





## СХЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СРЕДСТВ

