

Агаповский муниципальный район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
АГАПОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МОУДОД Агаповской ДЮСШ
протокол от 28.08.2015 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МИНИ-ФУТБОЛ

Срок реализации – 8-10 лет

Возраст: 8-18 лет

Разработчики:

Пономарева А.С. – инструктор – методист

Бреус А.Э. – тренер-преподаватель

Васильев В.Е. – тренер-преподаватель

Суенбаев И.И. – тренер-преподаватель

Рецензент:

Меньшенина Л.Н. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУДО «ОДЮСШ»

Фисапова Ю.А. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУДОД Агаповской ДЮСШ

с. Агаповка
2015 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1. Характеристика мини-футбола, его отличительные особенности и специфика организации обучения
 - 1.2. Структура системы многолетней подготовки
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 - 2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы
 - 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения
 - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
 - 3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки
 - 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта
 - 3.1.2. Общая физическая подготовка
 - 3.1.3. Избранный вид спорта
 - 3.1.4. Специальная физическая подготовка
 - 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
 - 3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
 - 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
 - 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
 - 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки
5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе командных игровых видов спорта и к срокам обучения по этим программам. Программа учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а так же возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Основные задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- ✓ формирование знаний, умения, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- ✓ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- ✓ подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ✓ организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

1.1. Характеристика мини-футбола и его отличительные особенности

Мини-футбол — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время это 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). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое

в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Отдельная мини-футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 10 минут с 5-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 5 минут и указывается в регламенте соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Тренировочный процесс футболиста должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- Этап начальной подготовки – до 3 лет;
- Тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- Тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено Федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Соответственно, утверждены наименования групп спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой - группы начальной подготовки, тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься мини-футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов мини-футбола, обучение основам тактики игры. Юные футболисты знакомятся с историей футбола и

мини-футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Минимальный возраст зачисления – 8 лет.

Основные задачи этапа:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ формирование у детей стойкого интереса к мини-футболу и спорту;
- ✓ выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к мини-футболу;
- ✓ гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- ✓ опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- ✓ освоение базовых приемов игры;
- ✓ обучение умению тренироваться.

Тренировочный этап

Тренировочные группы формируются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст зачисления – 10 лет.

Задачи тренировочного этапа (период базовой подготовки):

- ✓ сохранение у детей стойкого интереса к мини-футболу и спорту;
- ✓ выявление детей талантливых по отношению к футболу;
- ✓ гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- ✓ опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- ✓ освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- ✓ овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи тренировочного этапа (период спортивной специализации):

- ✓ обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- ✓ воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- ✓ воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- ✓ совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- ✓ формирование умения готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не производится. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, прошедших обучение на тренировочном этапе и выполнившие приемные

нормативы по специальной физической и спортивной подготовке. Минимальный возраст обучающихся – 13 лет.

Основные задачи этапа:

- ✓ воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в игре;
- ✓ воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперника;
- ✓ воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Наполняемость групп

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки и группах тренировочного этапа периода базовой подготовки – 2-х часов;
- в тренировочных группах периода спортивной специализации – 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю и более – 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Таблица 1

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Наименование этапа	Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.
Этап начальной подготовки	1 год	14
	2-3 год	14
Тренировочный этап	1 год	12
	2 год	12
	3 год	10
	4 год	10
	5 год	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	8
	2 год	8

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки очень важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- ✓ постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- ✓ планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- ✓ переход от общепедагогических средств к наиболее специализированным для мини-футбола;
- ✓ увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе тренировки;
- ✓ увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы

С учетом этих положений в таблице 2 представлен учебный план с расчетом на 52 недели.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывное освоение обучающимися Программы в каникулярное время обеспечивается в:

- физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельной работе обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на этапах спортивного мастерства. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Расписание должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 2

Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Предметные области	Этапы подготовки									
	Начальная подготовка			Тренировочный этап (этап спортивной специализация					Совершенствования спортивного мастерства	
				Начальная специализация		Углубленная специализация				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта	31 10%	42 10%	42 10%	52 10%	62 10%	73 10%	83 10%	94 10%	94 10%	104 10%
Общая физическая подготовка	62 20%	79 19%	75 18%	88 17%	94 15%	109 15%	117 14%	122 13%	112 12%	114 11%
Специальная физическая подготовка	44 14%	54 13%	54 13%	78 15%	69 11%	80 11%	108 13%	140 15%	159 17%	198 19%
Избранный вид спорта: -техничко-тактическая подготовка -инструкторско-судейская практика -восстановительные мероприятия -соревновательная подготовка -психологическая подготовка	175 56%	241 58%	245 59%	302 58%	399 64%	466 64%	524 63%	580 62%	571 61%	624 60%
Всего часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	936	1040
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	18	20
Количество занятий в неделю	3	4	4	5	6	6	6	6	6	7

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объёме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по баскетболу;
- теоретическая подготовка в объёме не менее 10% от общего объёма учебного плана;
- общая физическая подготовка в объёме от 10 до 20% от общего объёма учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объёме от 10 до 20% от общего объёма учебного плана;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего объёма учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных соревнований, проводимых на территории РФ;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.3. Навыки в других видах спорта

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-правственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила. Участие в подвижных играх: «Картошка», «Лиса и гуси», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- ✓ с препятствиями,

- ✓ в парах,
- ✓ скоростные,
- ✓ круговые,
- ✓ с предметами и без предмета.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотами на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Легкая атлетика. Бег равномерный и переменный на разные дистанции. Кросс.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает в себя учебный материал по основным предметным областям, его распределение на всех этапах подготовки, по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

В таблице 3 приведен примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 3

Учебный план
по теоретической подготовке

[illegible]

7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4	3	3	3	3	3	3	4	4	6
8	Основы спортивного питания	2	3	3	4	5	9	9	8	8	17
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	2	3	3	4	4	4	4	3	3	5
10	Требования техники безопасности при занятиях футболом	2	3	3	3	4	3	4	5	5	5
ИТОГО		31	42	42	52	62	73	83	94	94	104

Темы занятий

1. *История развития мини-футбола.* История мини-футбола в России. Мини-футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация мини-футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по мини-футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) - основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

2. *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Основные понятия физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.
3. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила мини-футбола. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по мини-футболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

4. *Основы спортивной подготовки.* Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием. Формирование двигательного навыка. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена (Цели и задачи общей физической подготовки. Функции физической культуры). Техническая, тактическая и психическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Виды специальной физической подготовки. Техническая подготовленность. Физическая подготовленность. Психическая подготовленность. Характеристика основных периодов цикла спортивной подготовки (Этапы цикла. Построение тренировки в годичных циклах. Подготовительный период. Соревновательный период (период основных соревнований)).
5. *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.* Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом.
6. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
7. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.
Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.
8. *Основы спортивного питания.* Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.
9. *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.*
10. *Требования техники безопасности при занятиях футболом.*

3.1.2. Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки

Строевые упражнения. Строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкания уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменения направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов. Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибание и разгибание рук. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (Прыгалки, медицинболы, мячи разного размера). Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики.

Координационные упражнения: базовые координационные упражнения, координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом, упражнения со скакалкой, упражнения с мячами разного размера.

Эстафеты, эстафеты на ропедах.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из полушпагата, «мост» из положения стоя, длинный кувырок, поворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги и различные комбинации из этих упражнений.

Упражнения для воспитания равновесия: Обычная ходьба, Ходьба боком приставными шагами, ходьба спиной, ходьба выпадами, ходьба с прыжками, ходьба сменой фронга движения, ходьба в приседе, прыжок невысокий.

3.1.3. Избранный вид спорта

Задачи в области избранного вида спорта:

- ✓ овладение основами техники и тактики футбола;
- ✓ приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ развитие специальных психологических качеств;

- ✓ обучение способам повышения плотности технико-тактических действия в обусловленных интервалах игры;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

Средства избранного вида спорта

Техническая подготовка

Техника передвижений: беговые упражнения, беговые упражнения с изменением скорости, старты из статических исходных положений, старты из динамических исходных положений, старты после различных беговых и прыжковых упражнений, беговые упражнения с преодолением препятствий, беговые упражнения «челночный бег», беговые упражнения с различными задачами, беговые упражнения в гору и под уклон.

Остановка мяча: остановка катящегося мяча в парах, остановка катящегося мяча в парах в движении, остановка катящегося мяча в движении, остановка летящего мяча, остановка летящего мяча с уходом, остановка опускающегося мяча, остановка опускающегося мяча с последующим ударом, остановка летящего мяча в парах, остановка летящего мяча с последующим ударом, остановка летящего мяча в парах в движении, остановка опускающегося мяча в движении, остановка опускающегося мяча ногой в движении, остановка опускающегося мяча в движении с последующим ударом, остановка мяча в парах.

Удары ногой:

- *передачи мяча:* внутренней частью стопы, внутренней частью стопы в движении, в парах в движении, в парах со сменой позиции, передача мяча для игры «в стенку», передачи мяча в движении; передачи мяча в колоннах со сменой мест, передачи мяча в колоннах, передачи мяча в парах, передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам;

- *передачи мяча в тройках:* передачи мяча в группах, передачи мяча в тройках в движении, передачи мяча в тройках со сменой позиции, передачи мяча в четверках в движении;

- *удары:* подъёмом стопы, внешней частью стопы, по прыгающему мячу, по прыгающему мячу в движении, удары по катящемуся и прыгающему мячу с разворота, удары с разворота после ведения мяча, удары по опускающемуся мячу с разворота;

- *прием и передача мяча в парах в движении;*

- *жонглирование:* жонглирование в парах, жонглирование подбиванием мяча партнеру после отскока его от пола (земли), жонглирование с подбиванием мяча ногой (поочередно левой и правой) после отскока его от пола (земли), жонглирование с подбиванием мяча после отскока его от пола (земли) себе через голову, жонглирование стоя на одной ноге максимальное количество раз, жонглирование с подбиванием мяча поочередно два раза левой, два раза правой ногой. Жонглирование мячом поочередно внутренней и внешней частью стопы, жонглирование, высоко подбивая мяч левой и правой ногой, жонглирование мячом левой и правой ногой в движении вперед, назад, жонглирование мячом поочередно головой и ногой в движении, жонглирование с мягкой остановкой мяча на лету как левой, так и правой ногой, жонглирование мячом в движении с преодолением препятствий (через скамейку, между стойками и д.т.);

- *удары по воротам*: удары по воротам после игры «в стенку», удары по воротам после преодоления препятствий, удары по воротам после взаимодействия в парах, удары по воротам после ведения мяча, удары по воротам с задачами скоростной подготовки, удары по воротам в движении, удары по воротам в движении с целевыми задачами, удары по воротам по неподвижному мячу после преодоления препятствий, удары по воротам в движении после преодоления препятствий, удары по воротам в сочетании со скоростно-силовыми упражнениями, игра «в стенку» с последующим ударом по воротам, передачи мяча в движении с последующим ударом по воротам;

- *удары ногой с лёта*: удары ногой с лёта после приема мяча, удары по воротам с полулёта, удары по воротам с лёта;

- *удары через себя*: удары ногой через себя в падении, удары ногой через себя в движении.

Ведение мяча: ведение мяча различными способами, ведение мяча с различными задачами, ведение мяча в парах, ведение мяча в парах с последующим ударом, ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с различной скоростью, ведение мяча в игровых позициях, ведение мяча при «челночном беге», ведение мяча в парах со сменой мест, ведение мяча с последующим ударом по воротам, ведение мяча с различными техническими задачами, ведение мяча с задачами скоростной подготовки, ведение мяча в тройках с различными технико-тактическими задачами.

Удар головой:

- удары головой: удары головой в парах, удары головой в парах в движении, удары головой в прыжке, удары головой в прыжке в парах, удары головой в прыжке в движении, удары головой в прыжке в тройках, удары головой в движении в тройках;

- жонглирование головой: жонглирование головой, жонглирование головой в парах, жонглирование головой в тройках, жонглирование головой в колоннах;

- игра головой.

Отбор мяча: отбор мяча на земле различными способами, отбор мяча на земле, отбор мяча на земле в парах, отбор мяча на земле с различными заданиями, отбор мяча в воздухе, отбор мяча в воздухе в движении.

Обманные движения (Фигги).

Тактическая подготовка

1. Тактика атаки

- «открывание»
- «отвлечение соперников»
- маневрирование
- удары по воротам

2. Тактика обороны

- действия обороняющегося против соперника без мяча
- действия обороняющегося против соперника с мячом
- групповые действия в обороне
- разбор игроков
- подстраховка
- переключение
- групповой отбор

- действия обороняющихся в игре в меньшинстве
Командные тактические действия
- концентрированная оборона
- рассредоточенная оборона
- прессинг
- персональная система обороны
- зонная система обороны
- комбинированная система обороны

3. Тактика игры вратаря

- выбор места в воротах
- игра на выходах
- введение мяча в игру
- руководство действиями партнеров в обороне
- участие в атакующих действиях партнеров

Средства тактической подготовки

Индивидуальные упражнения:

- упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу,
- игрок с мячом находится спиной к направлению атаки; по сигналу тренера он должен сделать быстрый поворот на 180 градусов и длинной передачей послать мяч в направлении одной из мишеней, указанных тренером,
- упражнение 3х1: игрок борется против трех нападающих: в случае, если он перехватил мяч, соперники становятся партнерами, и он должен как можно быстрее дать пас тому, кто находится в более выгодном положении для контратаки,
- то же, но по формуле 4х2: защищаются два игрока против четверых нападающих; при перехвате мяча надо дать пас партнеру,
- игра 1х1 на ограниченной площадке со взятием ворот.

Парные упражнения:

- упражнения в передачах мяча в парах на месте,
- упражнения в передачах мяча в парах в движении,
- передачи в парах с выходом на свободное место,
- передачи мяча «на ход» партнеру,
- «челноки» с ведением и передачей мяча партнеру,
- ведение мяча с применением обманных движений, остановки и повороты на площади 15х15.

Групповые упражнения:

- эстафеты с мячом и без мяча,
- упражнения в передачах мяча в тройках на месте,
- упражнения в передачах мяча в тройках в движении,
- ведение в тройках с ударом по воротам,
- прострельные и навесные передачи в штрафную площадь соперника,
- игра на удержание мяча 6х6 на площади 1/2 футбольного поля (без ограничений касаний мяча),
- упражнения 2х1, 3х2, 3х2, 4х2, 4х3, дающие преимущество владеющим мячом,
- «квадрат» 3х1 в одно касание,

- «квадрат» 4х4 с одним нейтральным в два касания на площадке 15х15 м и 15х20 м,
- «квадрат» 3х3 с персональной опекой на площадке 30х20 м,
- «квадрат» 7х7 с персональной опекой на площадке 50х40 м,
- игры 2х2, 3х3 с одним нейтральным со взятием ворот на малой площадке; нейтральный играет за команду, владеющую мячом,
- игра на одной половине поперек поля на большие ворота 7х7, гол засчитывается в том случае, если все игроки команды, владеющие мячом, перешли на половину поля соперника,
- игра на половине поля, разделенном на три зоны: на первой трети поля играют 7х5 (два игрока команды, состоящей из пяти игроков, остаются на дальней трети поля; если эта команда перехватила мяч, необходимо отдать пас партнерам, находящимся в дальней трети; при этом нельзя переходить в среднюю зону, т.е. успех приносит длинная передача,
- комбинация «игра в стенку».

Участие в соревнованиях (соревновательная подготовка)

Форматы детско-юношеских соревнований по мини-футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен (таблица 6).

На этапе начальной подготовки однодневные турниры проходят на площадках сокращенных размеров с облегченными мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приёмы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

На тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства футболисты играют по стандартным правилам и форматам футбола, но с большим количеством замен – до 5.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32

К участию обучающихся Агаповской ДЮСШ и тренеров в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой по спортивной подготовке предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) о соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Агаповская ДЮСШ направляет обучающихся на соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Задачи психологической подготовки – формирование психологической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На *этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (до двух лет)* важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (свыше двух лет) и этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки:

- вербальные (лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка);
- комплексные (спортивные и психолого-педагогические упражнения).

Методы психологической подготовки:

- сопряженные (общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности);
- специальные (стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения).

Основные направления психологической подготовки:

1. воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.);
2. развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;
3. формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед не задачи.

Психологическая подготовка и воспитательная работа реализуется в серии последовательных заданий:

- ✓ научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- ✓ научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если не получилось, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- ✓ научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях

Восстановительные мероприятия

Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональное питание – такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния спортсмена, при которой восстановительные средства излишни.

У обучающихся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства значительно более высокие нагрузки, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. Поэтому необходима помощь организму в восстановлении функциональных систем.

Обязательны:

- ✓ стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- ✓ восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- ✓ снижение объёма нагрузок за два дня до игры;
- ✓ различные виды массажа, бани;
- ✓ электростимуляционные процедуры.

Антидопинговые мероприятия

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменом для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1. стимуляторы
2. наркотики
3. анаболические агенты
4. диуретики
5. пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1. кровяной допинг
2. физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы.

Инструкторская и судейская практика

С самого начала тренировочного этапа обучающиеся начинают освоение навыков работы инструктора-помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки.

Тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях. Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения, каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет.

Необходимо приучить детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

3.1.4. Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

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

Средства специальной физической подготовки

Упражнения для развития скоростных качеств:

- Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект.
- Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из различных

исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения.

- Бег по наклонной дорожке.
- Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».
- Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам.
- Стартовые рывки футболистов к мячу в парах с последующим ударом по воротам, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру.
- Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом.
- Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам в парах, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит игрок, владеющий мячом.
- Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.
- Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6 градусов, дистанция – не более 15-20 метров).
- Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2 секунды с изменениями ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с частотой и скоростью.
- Упражнения с сопротивлением партнера.
- Бег на наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона дорожки не более 4-6 градусов, дистанция – не более 15-20 метров).
- Броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

- Маховые движения руками и ногами с большой амплитудой.
- Активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).
- Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используют в подготовке футболистов старше 12 лет):

- Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера.
- Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой.
- Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости (используют в подготовке футболистов старше 12 лет):

- Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.
- Езда на велосипеде.
- Бег на лыжах и на коньках.

Объём индивидуальной спортивной подготовки

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Описание недельных микроциклов

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки
первого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – отдых
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – отдых
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – отдых
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 2-3 игры.

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки
второго и третьего года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)

- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-4 игры.

*Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах
первого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2ч.)
- 5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-4 игры подряд.

*Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах
второго года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – техническая подготовка (2 ч.)
- 3 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 5 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-4 игры подряд.

*Примерная направленность недельных микроциклов
в тренировочных группах третьего года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – специальная физическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)

- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-5 игр и восстановительные занятия.

*Примерная направленность недельных микроциклов
в тренировочных группах четвертого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 5 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 4-6 игр и восстановительные занятия.

*Примерная направленность недельных микроциклов
в тренировочных группах пятого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – игровая подготовка (3 ч.)

Специально-подготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)

- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - физическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – игровая подготовка (3 ч.)

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – отдых.
- 5 день - технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – игровая подготовка (3 ч.)

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 4-6 игр и восстановительные занятия.

*Примерная направленность недельных микроциклов
в группах совершенствования спортивного мастерства*

Общеподготовительный период:

- 1 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых

Специально-подготовительный период:

- 1 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - игровая подготовка (2 ч.)
- 5 день - 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие – теоретическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых

Предсоревновательный период:

- 1 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
2-е занятие - игровая подготовка (2 ч.)
- 5 день - 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)

2-е занятие – игровая подготовка (2 ч.)

6 день – игровая подготовка (3 ч.)

7 день – отдых

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 4-6 игр и восстановительные занятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса (таблица 5).

Таблица 5

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня и не более двух сборов в год		-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
-----	---	------------	---	-----------------------------------

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

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

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объём и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности (таблица 6).

Таблица 6

Оценка тренировочных занятий по нагрузке

Средний пульс (уд./мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировки (мин)	Величина нагрузки (ЧСС)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

Таблица 7

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
Интенсивность	75-85%	90-95%	95-100%	тах
Продолжительность	длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	от 20 с до 2-2,5 мин	бег 20-70 м до 6-8 с	бег 15-60 м от 2,5 до 7 с
Интервалы между повторениями	от 1,5 до 3-4 мин	сокращаются от 4-6 до 2 мин	до 2 мин в зависимости от длины отрезка	до полного восстановления
Характер отдыха	работа низкой интенсивности	ходьба	ходьба	ходьба, работа низкой интенсивности
Число повторений	не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
Интервалы отдыха между сериями		от 15 до 25-30 мин	до 8-10 мин	до 10 мин

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации.

На начальном этапе обучения наиболее важным является освоение «школы футбольной техники».

В начале (сентябрь-октябрь) и в конце (май-июнь) учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (тесты по ОФП и СФП). В конце обучения обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Таблица 8

Контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Бег на 15 м с высокого старта		+	+
Бег на 15 м с хода		+	+
Бег на 30 м со старта	+		
Бег на 30 м с высокого старта		+	+
Бег на 30 м с хода		+	+
Бег на 60 м со старта	+		
Челночный бег 3x10 м	+		
Прыжок в длину с места	+	+	+
Тройной прыжок	+	+	+
Прыжок в высоту без замаха рук		+	+
Прыжок вверх с места со взмахом руками	+	+	+
Бег 1000 м	+		
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы		+	+

Таблица 9

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Год обучения	1-2	3-5	1-2
Бег 30 м с ведением	+	+	+

Обводка стоек и удар по воротам	-	+	+
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой)	+	+	+
Вбрасывание аута	-	+	+
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	-	+	+

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Общая физическая подготовка

Бег 15 м, 30 м, 60 м со старта

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 15 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Обучающиеся могут стартовать по 2 - 4 человека.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела аттестуемого.

Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Тройной прыжок с места

Обучающийся становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же

выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально, насколько это возможно, приземляется на обе ноги.

Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха руками

На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Обучающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу тренера-преподавателя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания.

Бег на 1000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Бег 15 м, 30 м с хода

Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы

Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Обязательная техническая программа

Бег 30 м с ведением

Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще 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, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой)

Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Вбрасывание аута измеряется в метрах.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)

Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) На *этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

2) На *тренировочном этапе*:

- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) На *этапе совершенствования спортивного мастерства*:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в таблицах 10-13.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с.)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с.)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с.)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 с.)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с.)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с.)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 13

Нормативы обязательной технической программы

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с ведением, с	М	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	Д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, с		-	-	-	-	-	6,61 и хуже	6,46-6,60	6,31-6,45	6,16-6,30	6,01-6,15
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	М	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	Д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Избрасывание аута, м		-	-	-	-	10-13	12-14	13-15	14-16	16-18	18-20
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м		-	-	-	-	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90

5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота мини-футбольные переносные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	15
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Свисток	штук	2
5	Фишки (конусы)	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
	Насос для накачивания мячей	штук	1
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	1
3	Сетка для переноски мячей	штук	1
4	Мат гимнастический	штук	
5	Секундомер	штук	2
6	Скамейка гимнастическая	штук	6
7	Шведская стенка	штук	6
8	Скакалка	штук	10
9	Пресс-скамья	штук	1
10	Перекладина	штук	2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147).
5. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7. Приказ Минспорта от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методическая литература

1. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 144 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
8. Дезор М. Правила. Техника. Тактика. Игра. 2004.
9. Мошаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007.
10. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
2. Челябинская областная общественная организация федерация футбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--74-wmca.xn--plai>