

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 3» г. Губкина Белгородской области

Рассмотрено на методическом совете

Протокол № 3

от «10» февраля 2023 года

Утверждено

Приказ № 33/1

«10» февраля 2023 года



Директор МБУ «СШ № 3» г. Губкина  
Потешкин А.П.

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта по футболу

Возраст обучающихся: с 6 лет

Сроки реализации программы: без ограничений.

Разработали:

Литовкина О.В. заместитель директора  
Семенов А.А. тренер отделения футбола

г. Губкин  
2023 г.

## Содержание

Содержание	2
Пояснительная записка	3
Нормативная часть	4
Годовой план распределения учебно - тренировочного материала	5
Распределение объемов основных средств тренировки по месяцам обучения	5
Методическая часть	6
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	7
Специальная физическая подготовка	8
Техническая подготовка	9
Психологическая подготовка	14
Методическое обеспечение	15
Игровая подготовка, участие в соревнованиях	16
Восстановительные мероприятия	17
Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте	17
Воспитательная работа	21
Система контроля	23
Перечень информационного обеспечения	24

## Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для применения в спортивно - оздоровительных группах отделения футбола муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3» г. Губкина Белгородской области.

Программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г. и направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Основополагающими принципами при разработке программы явились:

- 1) комплексность - предусматривает тесную связь всех сторон учебно - тренировочного процесса (теоретической, физической, технико-тактической и психологической подготовок, педагогического контроля, восстановительных мероприятий);
- 2) преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, соответствия его требованиям спортивно - оздоровительной группы;
- 3) вариативность - в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в учебно - тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Целями данной программы являются:

1. укрепление здоровья организма обучающегося;
2. формирование стойкого интереса и сознательного отношения обучающегося к занятиям физической культурой, спортом вообще и волейболом в частности.
3. обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, необходимых для их спортивного роста.

Достижение поставленных целей обеспечит решение следующих задач:

1. Проведение теоретических занятий, дающих общее представление о физической культуре, футболе, спортивной подготовке.
2. Проведение физкультурных занятий, способствующих приобретению необходимых двигательных навыков обучающихся.
3. Проведение технико-тактической подготовки, способствующей приобретению обучающимися знаний и умений индивидуальных технических приемов, командной игры.

Решение перечисленных задач осуществляется на протяжении всего периода обучения и тренировки в соответствии с учебно - тренировочным планом, исходя из конкретных требований, учитывающих возраст и уровень подготовленности обучающихся.

## Нормативная часть

Программа предназначена для подготовки обучающихся от 6 до 17 лет различного уровня физического развития и спортивной подготовленности.

Продолжительность подготовки не ограничена и охватывает весь период обучения в спортивной школе.

В спортивно - оздоровительную группу могут быть зачислены все желающие заниматься футболом с 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Оценка физической формы и спортивной подготовленности обучающихся производится посредством проведения ежегодных проверочных испытаний.

### Общие характеристики этапа подготовки

Наименование	Спортивно - оздоровительная группа
Срок обучения	Весь период
Возраст занимающихся	6 - 17 лет
Максимальная наполняемость группы	30 чел
Кол - во учебно - тренировочных часов в неделю	4
Кол - во учебно - тренировочных часов в год	208
Требования к спортивной подготовке на конец учебно - тренировочного года	Достичь необходимого уровня физической подготовленности, овладеть технико - тактическими навыками игры в футбол

Основными формами занятий, используемыми для решения поставленных на данном этапе задач, являются:

- групповые практические и теоретические занятия,
- игровая подготовка,
- проведение учебно - тренировочных занятий на базе спортивно - оздоровительного лагеря.

Учебно - тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно учебно - тренировочных занятий и 6 недель восстановительных мероприятий, в том числе пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях).

**Годовой план распределения учебно - тренировочного материала  
в спортивно-оздоровительной группе (часы, %)**

Разделы подготовки	Кол – во часов	Кол – во %
1. Теоретическая подготовка	12 ч	6 %
2. Общая физическая подготовка	62 ч	30 %
3. Специальная физическая подготовка	42 ч	20 %
4. Техничко-тактическая подготовка	57 ч	27 %
5. Психологическая подготовка	8 ч	4 %
6. Игровая подготовка	21 ч	10 %
7. Восстановительные мероприятия	2 ч	1 %
8. Проверочные испытания	4 ч	2 %
<b>ИТОГО:</b>	<b>208</b>	<b>100 %</b>

**Распределение объемов основных средств тренировки  
по месяцам для спортивно-оздоровительного этапа**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2. Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	4	5	5	6	62
3. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	42
4. Техничко - тактическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	6	57
5. Психологическая подготовка	1		1		1	1	1		1	1	1		8
6. Игровая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	21
7. Восстановительные мероприятия								1	1				2
8. Проверочные испытания				2					2				4
<b>Всего часов:</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>208</b>

## Методическая часть

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа содержит следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- технико-тактическая подготовка,
- психологическая подготовка,
- игровая подготовка,
- восстановительные мероприятия,
- контрольные испытания.

### Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера - преподавателя, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### Образец плана теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спором в условиях спортивного зала и спортивной площадки
2	История футбола	История развития футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты прошлого и настоящего
3	Места занятия	Место для проведения занятий и соревнований по футболу.

	футболом, оборудование и инвентарь	Терминология в футболе
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим для школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура и спорт в России. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России.

**Общие сведения об истории развития футбола.** Возникновение футбола. Краткий обзор развития футбола. Краткая характеристика участия российских футболистов в соревнованиях.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние физической культуры и спорта на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки футболистов.** Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств футболистов. Качественные особенности футболистов по игровым функциям. Влияние занятий футболом на организм обучающихся.

**Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.** Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами. Гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов природы, использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Оказание первой помощи при травмах.

### Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. 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 колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, 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 на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

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

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из



приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

### **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 приемы, применяемые в игре вратарем.

Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амшлуа.

Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом удар мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места. Удар головой в прыжке. Удар боковой частью головы.

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты). Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров. Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах. Финт «показ корпусом». Финт «выпад в сторону». Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча. Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря. Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставшим и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча. Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении. При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча. Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю

Переключением называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу. Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью. Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен. Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле). Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённым 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.

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание

мяча».

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрецивание». К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнеров. Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах. Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот. Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров. Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением

Методы спортивной тренировки. Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение), наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример), практические (метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоение спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств, игровой метод, соревновательный метод).

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки.

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия. Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий. Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения. Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Игровая подготовка, участие в соревнованиях**

Обучение в спортивно – оздоровительной группе не преследует своей целью выполнение спортсменами квалификационных спортивных разрядов.

«стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

### **Психологическая подготовка**

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

### **Методическое обеспечение**

Принципы спортивной тренировки. Возрастная адекватность спортивной деятельности. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность учебно - тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на три группы:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения



Участие в соревнованиях обучающихся на спортивно – оздоровительном этапе необходимо для повышения их интереса к занятиям футболом, оценки эффективности учебно - тренировочного процесса, оценки технико-тактической, физической подготовленности.

### **Восстановительные мероприятия**

Тренировка и восстановление – это составляющие единого процесса подготовки. Восстановление физической и психической работоспособностей является важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных дней и дней отдыха.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение.

Медико-биологические средства восстановления: рациональные режимы дня и сна; рациональное питание и витаминизация; бани; массаж, самомассаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на спортивно – оздоровительном этапе подготовки.

К мероприятиям оздоровительно – восстановительного характера можно отнести посещение спортивных состязаний по популярным видам спорта, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в США ведется работа по профилактике допинга обучающихся. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная

компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

### Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

#### План антидопинговых мероприятий для спортивно - оздоровительных групп

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 - 2 раза в год
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год

Для информации:

- сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>
- ссылка на образовательный курс: <https://rusada.ru/education/online-training/>

#### Определение терминов

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого

пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

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

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни

международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренные в статьях 2.1, 2.3 и 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной школе направлена на формирование личности обучающегося. В воспитательной работе в процессе учебно - тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, настойчивости в достижении поставленных целей, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, дружелюбия, взаимного уважения.

Одним из главных качеств будущего спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера - преподавателя, соблюдения поведения на занятиях и соревнованиях, в школе и дома.

Успешность воспитания обучающихся определяется способностью тренера – преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера - преподавателя;
- высокая организованность учебно - тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных обучающихся.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное подведение итогов учебно - тренировочной и спортивной деятельности обучающихся;
- просмотр игровой подготовки, соревнований;
- проведение тематических бесед;
- беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в волейболе;
- оформление стендов с поздравлениями победителей различных соревнований, с днями рождения обучающихся.

Нельзя оставлять без оценки проступки обучающихся:

- нарушения дисциплины,
- уклонения от выполнения поручений,
- лень,

- проявление слабости. Провинившийся должен осознать свою неправоту. В качестве наказания могут применяться следующие методы воздействия: осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе.

## Система контроля

Контрольные испытания для обучающихся, принятых в спортивно – оздоровительную группу, проводятся в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики показателей.

Успешное решение задач учебно - тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля.

С помощью контрольных испытаний оцениваются уровень физической подготовленности, физического развития обучающихся.

### Нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа

Возрастная группа 6 – 12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Планируемый результат
Быстрота	Бег 60 м	не более 12,9 с
Координация	Челночный бег	не более 10,9 с
Выносливость	Бег 1 км	не более 6 мин 50 с
Сила	Подтягивание на перекладине (мал.)	не менее 2 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.)	не менее 4 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 110 см

Возрастная группа 12-18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Планируемый результат
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,9 с
Выносливость	Бег 2 км	не более 12 мин 10 с
Сила	Подтягивание на перекладине (мал.)	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.)	не менее 7 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 150 см
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	не менее 25 раз

## Перечень информационного обеспечения

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов Л.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург, 2006 г.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.- 408 с.
3. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1993 г.- 30с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка Юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998 г.- №2.
5. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993 г.- №1.
6. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990 г.- №6.
7. Мопаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. - М.: Офест, 1995 г.- 128 с.
8. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. - М., 1990 г.- 39с.
9. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ С ДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, П.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. - М., 1986 г.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. - М.: Граница, 2008 г. - 272с.
11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999 г.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: АСАДЕМІА, 2001 г. 520 с.

### Интернет - ресурсы:

1. <https://www.sports.ru/>
2. <https://www.minsport.gov.ru/>
3. <https://www.consultant.ru/>
4. <https://world-sport.org/>