АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
КУРГАНСКИЙ
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД

Ордена Трудового Красного Знамени (1971 г.), Ордена Александра Невского (2025 г.)
Курганский машиностроительный завод им. В.И. Ленина (1978 г.)

ПРИКАЗ

25.11.2026 № 519

г. Курган

Об утверждении дополнительной
общеразвивающей
программы «Футбол»

В целях популяризации здорового образа жизни, развития массового спорта и систематизации тренировочного процесса, руководствуясь Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 04.08.2026 № 330-ФЗ)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Футбол» (приложение к приказу).

2. Приказ от 18.07.2025№348 «Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» СК «Зауралец» - считать утратившим силу.

3. Контроль исполнения приказа возложить на директора по персоналу и социальным вопросам Горбунова С.А.

Генеральный директор И.В. Гиске

Проект приказа подготовил
главный специалист СК «Зауралец»
Чепура Н.А., тел. 72-12

Приложение
к приказу
от 25.11.2026 № 5 1

Спортивный комплекс «Зауралец» АО «Курганмашзавод»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Курганмашзавод»
_____И.В.Гиске

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Возраст занимающихся: 5-15 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Авторы-составители
(на основе программ-аналогов):
руководитель СК «Зауралец» Пильникова И.С.
главный специалист СК «Зауралец» Чепура Н.А.

г. Курган, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист	
Содержание	2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность, цели и задачи программы	3
1.2 Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности	5
1.3 Планируемые результаты освоения программы	7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Особенности организации тренировочного процесса футболистов	7
2.2. Продолжительность этапов подготовки	12
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса	13
2.4. Рекомендации по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок	14
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	14
3.1. Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	15
3.2. Годовой тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных спортивных мероприятий в структуре тренировочного процесса	19
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
4.1. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки	21
4.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки	22
5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	28
5.1. Теоретическая часть	29
5.2. Общая физическая подготовка	32
5.3. Специальная физическая подготовка	34
5.4. Техническая и тактическая подготовка	35
5.5. Соревновательная деятельность	43
5.6 Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	44
5.7 Воспитательная работа	46
6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	46
6.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	46
6.2. Общие требования техники безопасности	47
6.3. Техника безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятия тренировок	47
6.4. Техника безопасности в аварийных ситуациях	48
7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	49
Приложение 1	51

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям, к организации в них воспитательного процесса, выбору и обоснованию содержания программ, результатам и результативности их деятельности.

Новые подходы к управлению в системе вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - Программа) по футболу направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине, подготовку занимающихся к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 04.08.2026 № 330-ФЗ);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 04.08. 2026 №334-ФЗ).

Данная программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание воспитательного процесса в спортивном комплексе «Зауралец» (далее – Учреждение).

1.1 Направленность, цели и задачи программы

Программа предназначена для занимающихся в возрасте с 5 до 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, имеющим допуск врача – педиатра для занятий футболом с согласия законных представителей (родителей).

Она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание,

способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол –является командной игрой, имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – непременный спутник побед в матчах и турнирах.

Предлагаемая программа предполагает ознакомление занимающихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, в результате занятий укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Актуальность программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, формированию умения ориентироваться в окружающей действительности, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва, выявления одаренных детей.

Целесообразность программы с учетом особенностей занимающихся включает материал, который учитывает, что у детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов взрослых спортсменов. Именно поэтому программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Цель: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья занимающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта. Обеспечение всесторонней физической подготовки занимающихся, отбор спортивно-одаренных детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Задачи:

Теоретические:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- изучение техники и тактики игры;
- изучение приемов и методов контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в команде, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.2 Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Футбол – это командно–игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника, количество раз.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.

В первую очередь, от футболиста требуется:

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

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок.

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации. Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают освоение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Футбол — это постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол – тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать

решения. Даже если в дальнейшем занимающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- интерес к систематическим занятиям футболом;
- овладение основами футбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Предметные:

- владение теоретическими и практическими навыками игры в футбол;
- знание технических приёмов игры в футбол;
- владение тактическими действиям в нападении и защите;
- осуществление правильных двигательных действий в условиях соревновательной деятельности.

Личностные:

- проявление и применение своих физических качеств и индивидуальных спортивных способностей: ловкости, силы, скорости, выносливости;
- ведение здорового образа жизни;
- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- проявление устойчивого интереса и стойкого положительного отношения к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях футболом;
- проявление личных способностей и коммуникативных навыков в условиях повседневной жизни.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Особенности организации тренировочного процесса футболистов

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: по Программе принимаются дети с 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом, сдавшие нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки:

1. Бег на 10 м с высокого старта: мальчики не более 2,35 сек.; девочки не более 2,50 сек.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: мальчики не менее 100 см; девочки не менее 90 см.

3. Челночный бег 5*6м: мальчики не более 12,40 сек; девочки не более 12,60 сек.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности занимающихся на занятии: индивидуальная, по группам и подгруппам, в парах.

Тип занятий: теоретический, контрольный, тренировочный, игровой, соревновательный, показательный, комбинированный.

Формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, встреча матчевая (товарищеская), тренировочное занятие, учебная игра, спортивные конкурсы, отчетное занятие, комплексные, участие в соревновательной деятельности.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером приемов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, игра и т.д.).

Режим занятий

Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели для групп, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Тренировочные занятия организуются в две смены согласно утвержденному расписанию, составленному руководителем спорткомплекса по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

В период тренировочного процесса тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх, отслеживает уровень освоения основ техники футбола, выявляет перспективных детей для перевода на обучение на подходящий этап по дополнительной программе спортивной подготовки.

«Контрольные нормативы сдаются обучающимися в следующих случаях:

- в начале учебного года — для определения исходного уровня физической, технической и тактической подготовленности и корректировки индивидуального плана тренировок;
- в конце учебного года — для оценки динамики развития и эффективности тренировочного процесса за год;
- при переводе с одного этапа спортивной подготовки на другой — для подтверждения освоения требований программы соответствующего этапа и принятия решения о переводе.

Структура тренировочного занятия — трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Срок реализации программы 9 лет.

Наполняемость групп составляет не более 25 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.1.4284-26 и условиям спортивного комплекса «Зауралец» АО «Курганмашзавод».

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября. Группы начинают работать по мере комплектования, но не позднее 10

сентября.

Весь период спортивной подготовки в СК «Зауралец» рассчитан на 9 лет и подразделяется на три этапа:

- начальной подготовки (НП) – 3 года;
- тренировочный этап (ТЭ) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Каждый из них имеет свою продолжительность и направлен на решение определенных задач. Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься футболом, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом и выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке в результате индивидуального отбора. На этом этапе идёт работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, изучение основ правил игры в футбол, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Общий срок этапа 3 года.

Тренировочный этап (ТЭ). Этап делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные

нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Общий срок обучения на данном этапе составляет 5 лет.

Основными задачами этапа начальной специализации являются гармоничное формирование организма занимающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, изучение правил игры в футбол, овладение основами техники и тактики футбола.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных футболистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем параметрам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы (приложение 1к Программе);
- сдача комплекса контрольных и контрольно–переводных тестов по итогам обучения;
- контрольные игры с заданиями;
- товарищеские встречи;
- соревнования.

Отчисление занимающихся

Тренировочные отношения прекращаются в связи с отчислением занимающегося из СК «Зауралец»:

- по инициативе родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли занимающегося и родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося и Учреждения, в том числе в случае ликвидации Учреждения;

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными программами спортивной подготовки, занимающийся отчисляется на данном этапе.

Отчисление несовершеннолетнего занимающегося как мера дисциплинарного взыскания допускается за неоднократное совершение дисциплинарных проступков, в том случае, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата и дальнейшее его прибывание в учреждении оказывает отрицательное влияние на других занимающихся, нарушает их права и права работников Учреждения, а также оказывает отрицательное влияние на нормальное функционирование Учреждения.

Отчисление по инициативе родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося, производится по заявлению родителей (законных представителей).

В заявлении указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- дата рождения;
- программа обучения;
- причины отчисления.

2.2. Продолжительность этапов подготовки

Тренер имеет право варьировать распределение часов нагрузки между видами подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная) и отдельными тренировочными занятиями в пределах общего часового объёма, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта „футбол“ (приказ Минспорта России от 24.11.2025 № 1008) для соответствующего этапа спортивной подготовки. При этом тренер учитывает период подготовки, индивидуальные особенности спортсменов, текущие задачи и динамику их результатов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки футболистов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах, представленных в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	5	20-25
Тренировочный этап	5	9	15-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	15-20

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико-тактическая (интегральная)	22-28	22-28	26-34	31-39

подготовка (%)				
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	8-10

2.4. Рекомендации по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Общий объем (часов в год) спортивной нагрузки
НП	До 1 года	234 - 312
	Свыше 1 года	312 - 416
ТЭ	Свыше 3 лет	624 - 832
ССМ	Без ограничений	832 - 936
ВСМ	Без ограничений	936 - 1248

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер.

Рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия

Тренировочный процесс включает в себя следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практик;
- сдача контрольно-переводных нормативов;
- восстановительные мероприятия.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки занимающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей тренировочного процесса. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **технико-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение технических элементов футбола; владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка— это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению; изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал **раздела «Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на

тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае тренер проверяет у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения,

проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

3.2 Годовой тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой тренировочный план по видам спортивной подготовки (часы) представлен в Таблице 4.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (ч) по виду спорта «Футбол»

Таблица 4

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
	Часов в неделю	**6**	**6**	**8**	**10**	**12**	**12**	**14**	**16**	**18**
	Максимальная продолжительность одного занятия	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	**25**	**25**	**25**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**15-20**
1	Общая физическая подготовка	47	47	62	95	95	109	109	125	120
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	44	44	80	80	92	96
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	43	43	50	50	58	68
4	Техническая подготовка	140	140	188	230	230	146	146	166	214
5	Тактическая подготовка	2	2	3	24	24	69	69	73	108
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	13	13	15	15	20	20
7	Психологическая подготовка	1	1	2	4	4	4	4	4	4
8	Тестирование и контроль	3	3	3	6	6	7	7	8	8
9	Судейская и инструкторская практика	-	-	-	12	12	14	14	16	24
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	7	7	20	20	23	23
11	Восстановительные мероприятия	3	3	6	7	7	29	29	34	23
12	Интегральная подготовка	110	110	146	138	138	182	182	206	234
	ИТОГО (ч)	**312**	**312**	**416**	**624**	**624**	**728**	**728**	**832**	**942**

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Для первоначальной диагностики используются следующие формы:

- анкетирование;
- наблюдение;
- практическая работа.

Для промежуточной аттестации:

- тесты (контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП);
- зачет по теории;
- индивидуальные задания.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов. В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать **три вида контроля**: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от

календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: врачебные обследования, антропометрические обследования, тестирование физических качеств, расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости занимающимися тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

4.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний. Сроки проведения контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов устанавливаются ежегодно.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, не выполнившим предъявляемые требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"

Таблица 5

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"						
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-		3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-		8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	-		не более	
			-		11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-		5	4

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

Таблица 6

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4

2.5.	Передача мяча в "коридор"	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

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

Таблица 7

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27

			200	-
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

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

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,15	7,50

1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
			18	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

5 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит методику и содержание работы по предметным областям, рабочие программы по предметным областям, объемы методических нагрузок, методические материалы, рекомендации по проведению тренировочных занятий, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере освоения программного материала отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Каждое практическое занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части сообщаются требования к технике безопасности в условиях занятий.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

- разминка;
- обучение технике игровых приемов в стандартных условиях;
- обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях;
- игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.);

- игра по правилам футбола;
- развитие базовых физических качеств и совершенствование этих качеств;
- заминка.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости от энергетических требований конкретных упражнений.

Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

Для каждого года тренировок должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

В программе для каждого года поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической подготовленности занимающихся.

5.1. Теоретическая подготовка

Теоретические основы физической культуры и спорта – предметная область плана, которая раскрывает взаимосвязи всего плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом для занимающихся. Приобретение теоретических знаний позволяет правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Цель предметной области – расширить кругозор, содействовать

формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи:

- сформировать у занимающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение занимающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- сформировать у занимающихся стремление к самостоятельности в процессе освоения программы.

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетнего освоения программы, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Программный материал:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в

международных соревнованиях (Первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (Чемпионат и Кубок России, Чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий мини-футболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий мини-футболом.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры).

Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Общая физическая подготовка:

1. упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2. упражнения для мышц, шеи и туловища*:* наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. упражнения для ног*:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4. упражнения для развития координационных способностей*:*

разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки со скамейки, без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5. упражнения для развития быстроты*:* старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6. упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и

динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера., перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей на дальность.

7. упражнения для развития скоростно-силовых качеств*:* прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, в длину. Метание набивных мячей. Бег по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8. упражнения для развития общей выносливости*:* чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры.

5.3 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность,

удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

5.4 Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка (для 1-го, 2-го, 3-го годов обучения – начальная подготовка).

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в

движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель. Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это процесс овладения занимающимися теоретическими основами тактики и навыками их использования. На тренировочных занятиях по мини-футболу теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Техническая и тактическая подготовка (для 4-го,5-го,6-го годов обучения учебно-тренировочного этапа)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по

летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Быстрая атака.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном

превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Позиционная атака.

Тактическая подготовка. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техническая и тактическая подготовка (для 1-го, 2-го годов обучения, углубленный уровень – тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства).

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов

техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Остановка мяча головой. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов. Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и

точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Поиск и нахождение пространства для ведения атак. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Команда, овладевшая в игре мячом, считается атакующей в целях взятия ворот противника. Организация быстрого и комбинационного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, при большинстве и меньшинстве состава.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке числено превосходящего соперника.

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу

комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Занимающиеся футболом должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе освоения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление

образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

5.5. Соревновательная деятельность

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города, области, УРФО.

Требования к участию занимающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся, положениям (регламентам) об спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

СК «Зауралец» реализует Программу спортивной подготовки, направляет занимающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.6. Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Выделяют методические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

Методические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какими бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Методические средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся, рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий.

Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

5.7. Воспитательная работа

На протяжении всего тренировочного процесса тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

6.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) занимающихся по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (вводный (со всеми вновь поступившими на программу);
- первичный – при начале проведения тренировочных занятий (ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса);

• повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа; внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

• целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных футболистов.

6.2. Общие требования безопасности

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: столкновения, падения; нахождение в зоне удара; неисправное и не проверенное (не осмотренное) инвентарь и оборудование; влажный настил, неровности площадки; неподготовленная спортивная одежда и обувь; выполнение упражнений без разминки; нарушение правил проведения игры.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу в непосредственной близости от места проведения должна быть универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан сообщить администрации Учреждения, оказать первую помощь до оказания медицинской помощи пострадавшему.

6.3. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий

<u>Перед началом</u>

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот и исправность спортивного инвентаря. Проверить состояние места проведения занятия на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное проведение занятия. Провести разминку.

Во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера. Строго выполнять правила проведения игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по его назначению. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера.

По окончании занятий

Убрать в место хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Вся ответственность по технике безопасности во время тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При возникновении пожара в спортивном зале прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся в место, предусмотренное планом эвакуации, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в дежурную часть, приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

Директор по персоналу
и социальным вопросам С.А. Горбунов

Приложение 1
к Программе

Тестовые задания для теоретического зачета

Возраст 5-10 лет.

1.Какой из этих видов спорта является игровым?

а) футбол б) биатлон в) легкая атлетика

2.В какой игре используется самый легкий мяч?

а) в волейболе б) в гандболе в) в настольном теннисе

3.Когда нежелательно принимать пищу?

а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой

в) через 30-40 минут после тренировки

4.В какой части тренировки проводится разминка?

а) подготовительной б) основной в) заключительной

5.К чему приводит отсутствие разминки?

а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

6.Какой мяч самый тяжелый?

а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

7.Какую осанку можно считать правильной, если, стоя у стены вы касаетесь

а) затылком, ягодицами, пятками

б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

в) лопатками, ягодицами, пятками

8.С чего следует начинать закаливание?

а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой

в) обливания водой, имеющей температуру тела

9.Назовите показатель пульса в покое у здорового человека за одну минуту:

а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

10.Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться

в) крутить головой, наклонять голову назад

11.Утренняя гимнастика это:

а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями

в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12.К подвижным играм относятся:

а) гандбол б) перестрелка в) пионербол

13.Какое упражнение развивает физическое качество – выносливость?

а) бег 100 м б) бег 200 м в) бег 3000 м

14.Какое упражнение развивает физическое качество – быстрота?

а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

15.Какой вид спорта наиболее полно развивает физическое качество – гибкость?

а) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

16.Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

а) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

17.Какие упражнения развивают физическое качество – ловкость?

а) гимнастические и акробатические упражнения б) прыжки

в) бег на короткие дистанции

18.Бег в гору, по снегу, по мелководью, по песку способствует наращиванию:

а) силы ног б) общей работоспособности в) силовой выносливости

19.Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

а) тренер б) судья в) мастер

20.Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

а) манеж б) корт в) сцена

Возраст 11-15 лет.

1.Физическая подготовка – это воспитание:

а) сильного спортсмена б) здорового человека

в) двигательных способностей для спортивной деятельности

2.Обучаясь тактическим действиям главное

а) просматривать игры старших ребят б) развивать игровое мышление

в) разучивать комбинации

3.Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

а) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4.Как называют бегуна на средние дистанции?

а) спринтер б) стайер в) марафонец

5.В каком виде спорта используется овальный мяч?

а) водное поло б) регби в) мотобол

6.К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

а) борьба б) лапта в) плавание

7.Что не относится к физическим качествам?

а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

8.Какой спортивный инвентарь необходим для игры в лапту?

а) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9.Признаки утомления у спортсменов:

а) покраснение лица, одышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10.Что такое допинг контроль?

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности

б) проверка спортсменов на никотиновую и наркотическую зависимость

11.Что измеряет пульсометрия?

а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений

в) частоту дыхания

12.Что такое профилактика заболеваний?

а) лечение заболевания

б) симптомы заболевания

в) предупреждение заболевания

13.Здоровый образ жизни подразумевает:

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения

б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и отдыха, отказ от вредных привычек

14.Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

а) чтобы фиксировать интересные спортивные события

б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки

в) чтобы записывать домашние задания тренера

15.Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

а) приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16.Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

а) наложить повязку, дать горячее питье б) отогреть конечность растирание

17.Что такое физическая культура?

а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества

в) процесс физического совершенствования человека

18.Что означает понятие рациональное питание?

а) правила поведения при приеме пищи

б) правильное распределение объема пищи в течение дня

19.Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

а) чебурашка б) бурый мишка в) серый зайка

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К, 2007. – 320 с

2.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. - М.: Педагогика, 1986. - 240 с.

5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.

6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

7. С. Андреев, «Мини-футбол», изд. «Физкультура и спорт», 2015 г.

8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.:ФиС, 2012 г.

13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для детей и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.

5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

Лист Согласования

Вид документа: АО "Курганмашзавод" Приказ
Контрагент:
Аффилированное лицо: Нет
Документ: Приказ "Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»"
Подпись:
Подготовил: Чепура Наталья Александровна
Срок согласования: 25.11.2026 13:00:00
Дата начала процесса: 16.11.2026 10:26:47
Дата окончания процесса:

Код ДДС:
ГОЗ:
Связанные документы:

Комментарий инициатора:

Должность, ФИО	Виза	Комментарий	Дата
ГКиД, Ведущий инженер, Группа контроля и делопроизводства, Гаврилова Наталья Анатольевна	Согласовано с замечаниями	в приложении оформить нижние поля согласно СТО	19.11.2026 10:12:16
Директор по экономике и финансам, Директор по экономике и финансам, Севастьянова Мария Александровна	Согласовано		19.11.2026 21:48:26
Директор по персоналу и социальным вопросам, Директор по персоналу и социальным вопросам, Горбунов Сергей Анатольевич	Согласовано		19.11.2026 10:37:19
Начальник управления, Управление социальных объектов, Рыбакова Елена Леонидовна	Согласовано		23.11.2026 14:00:49
Руководитель правового управления, Руководитель правового управления (М), Макаев Эдгар Ильярович	Согласовано		23.11.2026 12:50:00
Председатель профкома, Профком, Родионов Виктор Александрович	Согласовано		19.11.2026 13:58:45

На подпись
24. 11. 2026