

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ»**

**ПРИНЯТА:**  
на заседании педагогического совета  
«ДЮСШ по футболу»

Протокол № 6 от 27.06.2022

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом «МБУДО ДЮСШ по футболу»  
от 27.06.2022 г. № 56  
Директор МБУДО «ДЮСШ по футболу»

\_\_\_\_\_ Л.А. Расковалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА**

**ФУТБОЛ**

возраст детей 9-17 лет

срок реализации образовательной программы 8 лет

**Авторы:**  
директор МБУДО «ДЮСШ по футболу»  
Л.А. Расковалова  
заместитель директора по УВР  
Г.Е. Гладышева  
методист  
Д.Н. Храпов  
тренеры-преподаватели МБУДО «ДЮСШ по футболу»

**Рецензенты:**  
Директор ГАУ ЛО СШ «Ленинградец», к.п.н.  
доцент кафедры физ. культуры и спорта ЛГУ им. А.И. Пушкина  
С.В. Титовец  
Заслуженный учитель России, Отличник физ. культуры и спорта  
Руководитель физ. воспитания Кировского политехнического техникума  
Н.М. Лавонин

г. Кировск  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план программы .....	9
3. Методическая часть.....	17
4. Воспитательная и профориентационная работа.....	32
4. Система контроля и зачетные требования.....	35
5. Перечень информационного обеспечения.....	44

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта, направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (футбол) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа в МБУДО «ДЮСШ по футболу» разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2021 № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «футбол» обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

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

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные предпрофессиональные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Актуальность и новизна программы:** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный). Срок

обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

**Базовый уровень сложности представляют этапы обучения:**

- Начальной подготовки 1 года обучения;
- Начальной подготовки 2 года обучения;
- Начальной подготовки 3 года обучения;
- Тренировочный этап 1 года обучения;
- Тренировочный этап 2 года обучения;
- Тренировочный этап 3 года обучения;

**Углублённый уровень сложности представляют этапы обучения:**

- Тренировочный этап 4 года обучения;
- Тренировочный этап 5 года обучения;

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все два раздела - комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

**Система спортивного отбора включает в себя:**

1. Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия видом спорта футбол (индивидуальный отбор);
2. Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (учебно-тренировочных групп) по виду спорта футбол (по результатам тестирования в конце учебного года);
3. Просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебным планом: на этапе начальной подготовки рассчитанным на 42 недели, на учебно-тренировочном этапе 46 недель, на этапе совершенствования спортивного мастерства 46 недель по учебному плану, и 4-6 недель в рамках спортивных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, медико-восстановительных сборов (отдых, углублённый медицинский осмотр).

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
2. Тренировочные сборы;
3. Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
4. Судейская практика и профориентация;
5. Медико-восстановительные мероприятия;
6. Тестирование, текущий, промежуточный и итоговый мониторинг спортивных результатов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебных группах по виду спорта футбол:**

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
-------------------	--------------	--------------------------------------	--	---

		учебные группы (лет)		
Базовый	Первый год (НП-1)	9-10 лет	15	25
	Второй год (НП-2)	10-11 лет	15	25
	Третий год (НП-3)	11-12 лет	15	20
	Четвертый год (УТ-1)	12-13 лет	12	20
	Пятый год (УТ-2)	13-14 лет	12	20
	Шестой год (УТ-3)	14-15 лет	12	18
Углубленный	Седьмой год (УТ-4)	15-16 лет	10	18
	Восьмой год (УТ-5)	16-17 лет	10	18

Срок реализации программы – 8 лет.

Форма обучения по программе – очная.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

### Планируемые результаты освоения

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":  
для базового уровня**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**для углубленного уровня**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области "общая физическая подготовка":**

**для базового уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### **В предметной области "общая физическая и специальная подготовка":**

#### **для углубленного уровня**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

### **В предметной области «основы профессионального самоопределения»**

#### **для углубленного уровня:**

- формирование социально значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### **В предметной области "вид спорта"**

#### **для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры"**

**для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

**В предметной области «судейская подготовка»**

**для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**В предметной области «развитие творческого мышления»**

**для базового и углубленного уровней:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**В предметной области «национальный региональный компонент»**

**для базового и углубленного уровней:**

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

**В предметной области «специальные навыки»**

**для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование»  
для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Избранный вид спорта - «Футбол».

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

- этапе начальной подготовки - 42 недели;
- учебно-тренировочном этапе – 46 недель

Основные формы организации тренировочного процесса:

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

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года на всех этапах обучения. Осуществляется тренером-преподавателем в следующем порядке:

- в начале года – прием нормативов ОФП;
- по окончании 1-7 годов обучения, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию;
- по окончании 8 года обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Продолжительность обучения: 8 лет

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.





## 2.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1-й год (6 ч./нед.)	2-й год (8 ч./нед.)	3-й год (8 ч./нед.)	4-й год (8 ч./нед.)	5-й год (10 ч./нед.)	6-й год (10 ч./нед.)	7-й год (12 ч./нед.)	8-й год (12 ч./нед.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Общий объем часов</b>	<b>3316</b>	<b>10</b>	<b>239</b>	<b>3151</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2297</b>						<b>176</b>	<b>222</b>	<b>222</b>	<b>246</b>	<b>328</b>	<b>335</b>	<b>384</b>	<b>384</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	225		225				20	25	25	25	30	30	35	35
1.2	Общая физическая подготовка	773			773			95	122	117	136	152	151	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	280			280			-	-	-	-	-	-	140	140
1.4	Специальная подготовка по виду спорта футбол	877			877			61	75	80	85	146	154	138	138
1.5	Основы профессионального самоопределения				142			-	-	-	-	-	-	71	71

<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>964</b>					<b>70</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>118</b>	<b>126</b>	<b>114</b>	<b>158</b>	<b>158</b>
2.1	Судейская подготовка	74		74			-	-	-	-	-	22	26	26
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	398		398			34	56	56	58	62	32	50	50
2.3	Развитие творческого мышления	166		166			12	18	18	20	22	20	28	28
2.4	Специальные навыки	166		166			12	18	18	20	20	20	26	26
2.5	Спортивное и специальное оборудование	160		160			12	18	18	20	20	20	26	26
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>14</b>		<b>14</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>		<b>15</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	5					-	-	-	-	-	2	1	2
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	5					-	-	-	-	-	2	2	1
4.3	Иные виды практических занятий	5					-	-	-	-	-	1	2	2
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	<b>10</b>				-	-	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>16</b>					<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.1	Промежуточная аттестация	14			14		2	2	2	2	2	2	2	-
6.2	Итоговая аттестация	2				2	-	-	-	-	-	-	-	2

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ  
К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
БАЗОВОГО И/ИЛИ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30

2. Вариативные предметные области

Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10

2.3.	Развитие творческого мышления	5 - 20	5 - 20
2.4.	Национальный региональный компонент	5 - 20	5 - 20
2.5.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

### Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Уровни подготовки							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Количество учебных недель	42	42	42	46	46	46	46	46
Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	10	12	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4-5	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	252	336	336	368	460	460	552	552
Общее количество тренировок в год	126	168	168	184	184-230	184-230	230-276	230-276

## 2.3 Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год размещено на сайте МБУДО «ДЮСШ по футболу».

1. Режим функционирования Учреждения определяется Уставом с учетом требований программ, на основе требований санитарных норм, рекомендаций Учредителя, учебного плана Учреждения и Правил внутреннего трудового распорядка Учреждения.

2. Группы работают по расписанию, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается директором Учреждения. Изменения расписания, места учебных занятий, объединение учебных групп, перевод обучающихся в середине года из одной группы в другую возможны с разрешения администрации Учреждения.

3. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для групп базового уровня первого, второго, третьего года обучения – 42 учебные недели. Для групп базового уровня четвертого, пятого, шестого года обучения и для групп углубленного уровня седьмого и восьмого годов обучения – 46 учебных недель. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением учебно-тренировочного процесса.

4. Деятельность обучающихся в Учреждении осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах. Группа создается на учебный год. Группы Учреждения могут иметь свое наименование. Группы первого года обучения могут комплектоваться к 1 октября текущего года.

5. Численный состав (наполняемость) группы определяется режимами учебно-тренировочной работы, образовательной программой с учетом характера деятельности, возраста обучающихся, условий работы. Занятия могут проходить как со всем составом группы, так и по подгруппам и, в отдельных случаях, индивидуально.

6. Продолжительность занятий определяется предпрофессиональной программой и исчисляется в академических часах.

7. Допускается комплектование групп из обучающихся различных годов обучения и разной физической и технической подготовленности при условии выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, выполнения режима учебно-тренировочной работы, обеспечения безопасности образовательного процесса.

8. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время, праздничные и выходные дни Учреждение работает по отдельному расписанию и плану. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение групп, уменьшение их численного состава, перенос занятий на утреннее время, выезды групп детей на соревнования на основании приказа руководителя Учреждения.

9. Массовые мероприятия внутри Учреждения и с другими образовательными учреждениями осуществляются в рамках календаря спортивных мероприятий, утвержденного директором Учреждения. Учреждение несет ответственность за безопасность обучающихся во время проведения массовых мероприятий.

10. Учреждение имеет право ежегодно (до начала учебного года) изменять перечень принятых к реализации дополнительных образовательных программ.

11. Учреждение организует свою деятельность, как в основном здании Учреждения, так и в помещениях других образовательных учреждений и организаций в рамках действующего законодательства на договорной основе.

12. Начало учебного года в учреждении 01 сентября

13. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

14. Занятия начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00.

15. Академический час составляет 45 мин.

16. Учебно-тренировочные занятия в учебных группах проводятся по шестидневной учебной недели.

### 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно - педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы и психологической подготовке.

Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболистов 9-17 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звёздной болезни» и т.п.

**Первый этап** (базовый уровень) предусматривает:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу;
- начальное обучение технике и тактике, правилам игры;
- развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола, воспитание умений соревноваться, индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, эстафеты, мини-футбол).

**Второй этап** (базовый уровень) посвящен:

- базовой технико-тактической и физической подготовке;
- воспитанию соревновательных качеств, применительно к футболу.

**Третий этап** (углубленный уровень) направлен на специальную подготовку:

- технико-тактическую, физическую, игровую, соревновательную подготовку;
- вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитник, полузащитник, нападающий).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д.

#### Методы организации и проведения образовательного процесса

##### словесные методы:

- описание
- объяснение
- рассказ
- разбор
- указание
- команды и распоряжения
- подсчет

##### наглядные методы:

- показ упражнений и техники игры
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, DVD, слайды
- жестикуляции

##### практические методы:

- метод упражнений
- метод разучивания по частям
- метод разучивания в целом

- соревновательный метод
- игровой метод
- помощь тренера-преподавателя

#### **основные средства обучения:**

- подготовительные упражнения для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом
- освоение комплексов физических упражнений
- упражнения для освоения основами техники и тактики футбола
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
- развитие специальных психологических качеств
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по футболу
- специальные физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

#### При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу сильнейших и лучших футболистов ДЮСШ.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки футболистов, дифференцированный по годам обучения, материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных футболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед ДЮСШ (отделениями) по футболу, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярной системы отбора способных юных спортсменов;
- организацию воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать анатомо-физиологические фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в эти периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Подбор средств и объём ОФП для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на разных этапах и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в пионербол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола, основным средством её (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу мышц опорно-двигательного аппарата, быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов;
- прыгучесть, быстроту реакции;
- ловкость координацию движения;
- умение пользоваться боковым зрением;
- быстроту мышления в действиях на сигналы;
- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую); прыжковую ловкость и специальную гибкость.

## **Содержание дополнительной предпрофессиональной программы**

### **Тема 1 Вводное занятие**

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

### **Тема 2 Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

### **Тема 3. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

### **Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

#### **Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена**

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболу. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболу. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

#### **Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

#### **Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.**

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

#### **Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

#### **Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

#### **Тема 12 Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### **Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **Практическая подготовка**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (материал для всех этапов подготовки)

#### 1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

#### 1.2. Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча

#### 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

## 2.2. Упражнения Для вратарей.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

## 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

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

3.1 Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

## 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

### 4.1 Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Базовый уровень подготовки (1-3 год обучения)**

#### **Техническая подготовка**

##### 1. 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.

##### 2. 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.

##### 3. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в 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.

##### 4. 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.

#### 5. Отбор мяча.

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

#### 6. 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 низко летящего 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**

#### **Тактика нападения**

##### 1. 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.

##### 2. 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.

##### 3. 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**

##### 1. 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.

##### 2. Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

##### 3. 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.

## **Базовый уровень (4-6 год обучения)**

### **Техническая подготовка**

#### 1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### 2. 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.

### 3. 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.

### 4. 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.

### 5. 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.

### 6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### 7. Отбор мяча.

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

### 8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### 9. 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**

#### 1. 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.

#### 2. 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.

### 3. 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.

## **Тактика защиты**

### 1. 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.

### 2. 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.

### 3. 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.

### 4. 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.

## **Тренировочный этап (углубленный уровень 7-8 год обучения)**

## **Техническая подготовка**

### 1. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

### 2. Удары по мячу ногами.

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.

### 3. 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.

### 4. 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.

### 5. 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.

#### 6. 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.

#### 7. 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.

#### 8. Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

#### 9. 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**

##### 1. Индивидуальные действия.

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.

##### 2. 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.

##### 3. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

#### **Тактика защиты**

##### 1. Индивидуальные действия.

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

##### 2. 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.

### 3. 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.

### 4. 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.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации предпрофессиональной программы**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

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

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

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

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год в районной больнице. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

#### **1. Педагогические средства восстановления:**

- о Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- о Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- о Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- о Переключение с одних упражнений на другие
- о Рациональная организация всего режима дня в целом.

#### **2. Психологические средства восстановления:**

- о Аутогенная тренировка
- о Психорегулирующая тренировка
- о Применение мышечной релаксации
- о Разнообразные виды досуга
- о Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

### 3. Медико-биологические средства восстановления:

- о Рациональное питание
- о Витаминизация
- о Разнообразные виды массажа
- о Разнообразные виды гидропроцедур
- о Физиотерапия
- о Ультрафиолетовое облучение

#### **Инструкторская и судейская практика**

Подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей - одна из задач многолетней подготовки в ДЮСШ.

В таком виде спорта, как футбол, эту подготовку рекомендуется начинать в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый учащийся должен последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть принятой в футболе терминологией;
- уметь провести разминку в группе;
- участвовать в судействе соревнований;
- выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря;
- уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции футбола общеобразовательных школ.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций

#### **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях по футболу и мини-футболу различного уровня.

#### **Летняя спортивно-оздоровительная работа**

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания);

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

### **Промежуточная и итоговая аттестация**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы с возможностью внесения корректив в учебный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), теоретических тестов (вопросов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

### **Методы выявления и отбора одаренных детей**

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

**Игровой метод.** Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3x3, 6x6, 11x11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, в связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно

наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

**Тестовый метод.** Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
  - врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
  - контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
  - методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
  - тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости. Для успешного проведения отбора также необходимо:
  - изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
  - выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;
  - применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.
- Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже обучающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Воспитательная работа должна быть направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, умения работать в команде, взаимоуважения, способности сопереживать, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Следует использовать многообразные воспитательные средства:

- личный пример тренера;
- создание коллектива, сплоченного единством цели;
- создание атмосферы трудолюбия, творчества, взаимопомощи;

Можно применять следующие формы работы:

- пропаганда выдающихся достижений спортсменов
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности воспитанников;
- торжественное чествование победителей соревнований
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и общественными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, лень, проявление слабости. Наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это - осуждение, замечание, анализ проступка в коллективе, отстранение от учебно - тренировочного процесса. Иногда подростку просто необходимо дружеское участие.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к футболу, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

### **Организация профессиональной ориентации с обучающимися**

Задачи:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне;

- экскурсии в институт физической культуры;

- встречи с ветеранами спорта;
- заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны;
- обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте;
- беседы о значении физической культуры и др.

#### 4.1 План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с обучающимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости обучающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально
10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года

11.	Посещение музеев, выставок.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (базовый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег на 400 м
	Бег на 1000 м
Техника	Бег с ведением мяча 30 м (не менее 6.0 с)
	Жонглирование с мячом (не менее 5 раз)

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора обучающихся – в приложении 1.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (базовый и углубленный уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)
Выносливость	Бег на 1000 м со старта (не более 3.40 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Подтягивание на перекладине за 1 мин. (не менее 5 раз)
Техника	Бег с ведением мяча 30 м (не менее 6.0с)
	Жонглирование с мячом (не менее 10 раз)

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора обучающихся – в приложении 2.

## Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, старшего тренера-преподавателя отделения, тренеров-преподавателей отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

### Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

№ п / п	Упражнения	НП – 1 год	НП – 2 год	НП – 3 год	УТГ– 1 год	УТГ– 2 год	УТГ– 3 год	УТГ– 4 год	УТГ– 5 год
	<b>По ОФП. Для полевых игроков и вратарей.</b>								
1	Бег 30 м. (сек.)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
2.	Бег 400 м. (сек.)	85,0	82,0	79,0	76,0	73,0	70,0	67,0	65,0
3.	6-минутный бег (м)	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	
4.	12-минутный бег (м)								3000
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	180	200	220
6.	Подтягивание	4	5	6	7	8	9	10	11
	<b>По СФП</b>								
1.	Бег 30 м. с ведением мяча (сек/)	7,2	6,9	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
2.	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек.)							30,0	28,0

3	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	10	15	20	25	35	45	55	65
4.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	9	10	11	12	13	14	15	17
<b>По технической подготовке для полевых игроков</b>									
	1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	4	5	6	7	8	9	10
	2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
	3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	10	15	20	25	30	50	70
<b>Для вратарей</b>									
	1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	6	10	14	18	22	26	30	34
	2. Доставка мяча подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	15	20	25	30	35	40	45	50
	3. Бросок мяча на дальность (м)	8	10	12	14	16	18	20	24

### Контрольно-переводные нормативы по футболу

Вид физической подготовки	Нормативы	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные				
		НП - 1	НП - 2	НП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	9,0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8	7,6
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48	50
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21	22	23	24	25

	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8,00
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

### Содержание и методика контрольных испытаний

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.**

1. Бег 30, 60, 100, 300, 800, 1500 метров проводятся по общепринятой методике, старт высокий.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

3. *Подтягивание на перекладине* - общее количество правильных попыток.

#### **Специальная физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м. с мячом* - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, если игрок остановит мяч за линией финиша.

2. *Бег 5х30 м. с мячом* - выполняется так же, как и бег на 30 м. с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт 25 сек.

3. *Удар по мячу ногой на дальность* – выполняется правой (левой) ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измеряется дальность полёта мяча от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. *Жонглирование мячом* - выполняются удары правой и левой ногой (различными частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

#### **Техническая подготовка.**

1. *Удары на точность попадания* – выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 17 м. (подростки 11-12 лет с расстояния 11 м.)

Мяч посылается по воздуху на высоте не менее 50 см. от земли в створ ворот, разделённый пополам красной лентой или стойкой. Даются 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

2. *Вбрасывание мяча на дальность* – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются 3 попытки. Учитывается лучший результат.

3. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам* – выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади): вести мяч 20 м., обводя змейкой четыре стойки (1-я ставится в 10 м. от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м. ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной площадки, забить мяч в ворота.

Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

### **Требования к результатам освоения предпрофессиональной программы**

На этапе начальной подготовки учащиеся должны укрепить здоровье путем разносторонней физической подготовки; овладеть основами техники футбола; освоить индивидуальную и элементарную групповую тактику игры и процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола»; выполнить контрольно-нормативные требования программы.

В группах тренировочных первого и второго года обучения обучающиеся должны укрепить здоровье путем всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладеть техническими приемами, наиболее часто применяемыми в игре; обучиться основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами игры в футбол; выполнить контрольно-нормативные требования программы; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования 3 юношеского разряда.

Учащиеся тренировочных групп третьего и четвертого года обучения должны укрепить здоровье путем всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; выполнить контрольно-нормативные требования программы; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования 2 юношеского разряда.

Учащиеся учебно-тренировочных групп пятого года обучения должны всесторонне совершенствовать физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры до высокого уровня их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения; развить тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; выполнить контрольно-нормативные требования программы; участвовать в соревнованиях и выполнить нормативные требования 1 юношеского разряда.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества подготовки учащихся, работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества освоения программного материала учащимися ведется по результатам выполнения контрольных нормативов, выступлений в соревнованиях и медико-биологическим показателям, наличию установленного разряда.

**Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части  
Программы  
(при итоговой аттестации)**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?

23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.
46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5х5
50. Перечень контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
51. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Была ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.

55. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
58. Врачебный контроль и самоконтроль.
59. Организация проведение соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини- футболистов.
61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
62. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.
65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.
66. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

### **Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю**

- спортивный зал,
- стадион с футбольным оборудованием:
- электронное табло;
- футбольные ворота (2 шт.);
- ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров (4 шт.);
- футбольные мячи № 3-5 (20 шт.);
- мячи мини-футбольные (10 шт.);
- мяч волейбольный (2 шт.);
- мяч набивной массой от 1 до 5 кг (3 шт.);
- флаги для разметки футбольного поля (6 шт.);
- стойки для обводки (20 шт.);
- скакалки (20 шт.);
- жгуты, экспандеры (по 4 шт.);
- фишки переносные (20 шт.);
- накидки (20 шт.);
- флажки угловые (4 шт.);
- планшет магнитный
- сетка для переноски мячей (2 шт.);
- компрессор для накачивания мячей;
- гантели массивные от 1 до 5 кг (3 шт.);
- манишки футбольные (14 шт.);
- коврики для упражнений лежа;
- игровая форма двух цветов;
- бутсы футбольные (1 пара);
- гетры футбольные (2 пары);
- перчатки вратарские (1 пара);
- рейтузы для вратаря (1 пара);
- свитер для вратаря (1 шт.);

- трусы футбольные (2 пары);
- футболка (2 шт.);
- щитки футбольные (1 пара);
- методическая литература;
- картотека тренировочных упражнений;
- учебные фильмы;
- методический кабинет школа, оснащенный компьютером, принтером, сканером, интерфейсом, электронной почтой, канцелярским оборудованием.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Литература

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта РФ от 23.09.2021 г. № 728)
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991, - С.543
4. Программа подготовки футболистов 6-9 лет, 10-14, 15-17 лет – Российский футбольный союз. – М., 2020
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.
6. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ Москва 2000 г.
7. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999 г.
8. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г
9. Учебно-тренировочная программа «Футбол» РФС- М.: Советский спорт, 2011 г.
10. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов» - М.: Ф и С, 1985 г.
11. Голомазов С., Чирва Б. «Теория и методика футбола. Техника игры» - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта» - М.: Просвещение, 1985 г.
13. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология» - М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
14. А. Спирин, А. Будогосский «Футбол – правила игры»- М.: Олимпия-Пресс, 2005 г.
15. «Средства восстановления в спорте» (под ред. В. Волкова, Ж. Жилло) – См.: Смядынь, 1994 г.
16. Е. Толага «Энциклопедия физических упражнений»- М.: Ф и С, 1998 г.
17. С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров «Теорико-методические аспекты управления подготовкой юных футболистов» - См.: Информационно-коммерческое агентство, 1997 г.
18. Федотов Е.В. «Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта» - М.: СпортАкадемПресс, 2004 г.
19. «Футбол» Учебник для институтов ФК (под редакцией М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина)- М.: Физкультура, образование и наука, 1999 г.
20. «Футбол». Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах (под редакцией В.С. Хомутского) М.: РФС, 1993 г.
21. А. Чанади «Футбол. Техника» - М.: Ф и С, 1978
22. А. Чанади, «Футбол. Стратегия» - М.: Ф и С, 1981

### Аудиовизуальные средства

- мастер-классы ФК «Академия «Зенит»
- Чемпионат мира по футболу
- Кубок УЕФА
- Чемпионат России по футболу

### Интернет-ресурсы

1. <https://www.football.kulichki.net>
2. <https://www.footballcamp.ru>

3. <https://www.fc-kolomyagi.ru>
4. <https://www.football-abc.com>
5. <https://www.kamenka-dussh.ru>
6. <https://www.footblogger.ru>
7. <https://www.www.футбол-удары.рф>
8. <https://www.minsport.gov.ru>
9. <https://rfs.ru/> - Российский футбольный союз
10. <http://www.sportykid.ru/> - Спорт - детям!
11. <http://fflo.ru/> - Федерация футбола Ленинградской области