

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
(протокол от 27 августа 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБУ ДОД  
«Городищенская ДЮСШ»  
от 1 сентября 2025 г. № 151

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневая «ознакомительный, базовый, продвинутый»

**«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Авторы:  
Осипенко Илья Григорьевич  
тренер-преподаватель;  
Русанова Анна Александровна,  
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	Основные характеристики программы	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	5
<b>1.3</b>	Содержание программы	6
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	10
<b>2</b>	Организационно-педагогические условия	14
<b>2.1</b>	Календарный учебный график обучения по виду спорта футбол	14
<b>2.2</b>	Рабочие программы по предметным областям	14
<b>2.3</b>	Календарный план воспитательной работы	20
<b>2.4</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
<b>2.5</b>	Формы аттестации и оценочные материалы	24
<b>2.6</b>	Методические материалы	30
<b>2.7</b>	Условия реализации программы	48

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «футбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

#### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа разработана под условия, созданные в МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» для занятий футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся.

**Отличительная особенность** программы «Футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Футбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9 - 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 152 часа, второй и третий года обучения – 228 часов. Всего за 3 года **608** часов.

Формирование групп производится в начале учебного года, согласно Уставу МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

**Состав группы – постоянный.**

**Организационные формы обучения – групповые.**

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-18 лет – не позднее 21:00)

**Виды занятий:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

**Форма обучения** – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

Учебный год длится в течение 38 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать трех часов.

**Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)**

Параметры	Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)	Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)	Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)
	1	2	3
Кол-во часов в неделю	4	6	6
Количество занятий в неделю	2	3	3

Продолжительность одного занятия	2	2	2
Общее количество часов в год	152	228	228

**Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп:**

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Ознакомительный	1	СОГ-1, 9 лет	15-25
Базовый	2	СОГ - 2, 11 лет	15-25
Продвинутый	3	СОГ - 3, 13 лет	15-25

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте, достижение хороших спортивных результатов.

### Задачи программы:

#### 1.Образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике и тактике футбола;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю футбола;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

#### 2.Личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

#### 3. Метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики и эстетики.

### **1.3 Содержание программы**

**Данная программа имеет три уровня подготовки:**

**Спортивно-оздоровительный этап – ознакомительный уровень – СОГ-1** (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола, а также знакомству с историей развития футбола в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

**Спортивно-оздоровительный этап – базовый уровень – СОГ-2** (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в футбол при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории футбола, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

**Спортивно-оздоровительный этап – продвинутый уровень – СОГ-3** (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

#### **Учебный план на 38 недель учебно-тренировочных занятий**

Название раздела программы	Количество часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
<b>Спортивно-оздоровительный этап -ознакомительный уровень</b>				
Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	76	5	71	Сдача норматива по ОФП
Техническая-подготовка	30	2	28	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Тактическая подготовка	30	2	28	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и	8		8	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы),

соревновательная деятельность				наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
<b>Итого:</b>	<b>152</b>	<b>17</b>	<b>135</b>	
<b>Спортивно-оздоровительный этап - базовый уровень</b>				
Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	105	5	100	Сдача норматива по ОФП
Техническая-подготовка	51	3	48	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Тактическая подготовка	52	2	50	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	10		10	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>20</b>	<b>208</b>	
<b>Спортивно-оздоровительный этап -продвинутый уровень</b>				
Теоретическая подготовка	14	14		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	60	5	55	Сдача норматива по ОФП
Специальная физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по СФП
Техническая-подготовка	50	2	48	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Тактическая подготовка	50	2	48	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная	14		14	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль,

деятельность				выполнение указаний тренера.
<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>28</b>	<b>200</b>	

**Учебно-тематический план  
Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)**

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности	<b>2</b>	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>8</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>8</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Бег	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	Прыжки	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	Легкая атлетика	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	Подвижные игры	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	Эстафета	<b>1</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>71</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>76</b>
<b>3. Техническая подготовка</b>			
<b>1</b>	Техника нападения	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>2</b>	Техника защиты	<b>1</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>30</b>
<b>4. Тактическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Тактика нападения	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>2</b>	Тактика защиты	<b>1</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>30</b>
<b>5. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность</b>			
<b>1</b>	Прием нормативов		<b>4</b>
<b>2</b>	Соревновательная деятельность		<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>		<b>8</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>8</b>
<b>Итого часов</b>		<b>17</b>	<b>135</b>
<b>Всего часов</b>			<b>152</b>

**Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)**

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности	<b>4</b>	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>10</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Бег	<b>1</b>	<b>20</b>
<b>2</b>	Прыжки	<b>1</b>	<b>20</b>

<b>3</b>	Легкая атлетика	1	20
<b>4</b>	Подвижные игры	1	20
<b>5</b>	Эстафета	1	20
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>100</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>105</b>
<b>3. Техническая подготовка</b>			
<b>1</b>	Техника нападения	1	24
<b>2</b>	Техника защиты	2	24
	<b>Итого часов</b>	<b>3</b>	<b>48</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>51</b>
<b>4. Тактическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Тактика нападения	1	25
<b>2</b>	Тактика защиты	1	25
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>52</b>
<b>5. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность</b>			
<b>1</b>	Прием нормативов		<b>4</b>
<b>2</b>	Соревновательная деятельность		<b>6</b>
	<b>Итого часов</b>		<b>10</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>10</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>20</b>	<b>208</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>228</b>

### Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности	4	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	10	
	<b>Итого часов</b>	<b>14</b>	
	<b>Всего по разделу</b>		<b>14</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Бег	1	9
<b>2</b>	Прыжки	1	9
<b>3</b>	Легкая атлетика	1	9
<b>4</b>	Подвижные игры	1	9
<b>5</b>	Эстафета	1	9
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>50</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Выносливость	1	9
<b>2</b>	Силовые способности	1	9
<b>3</b>	Быстрота	1	9
<b>4</b>	Ловкость	1	9
<b>5</b>	Гибкость	1	9
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>50</b>
<b>4. Техническая подготовка</b>			
<b>1</b>	Техника нападения	1	24
<b>2</b>	Техника защиты	2	24

	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>66</b>
<b>5. Тактическая подготовка</b>			
<b>1</b>	Тактика нападения	<b>1</b>	<b>24</b>
<b>2</b>	Тактика защиты	<b>2</b>	<b>24</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>66</b>
<b>6. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность</b>			
<b>1</b>	Прием нормативов		<b>4</b>
<b>2</b>	Соревновательная деятельность		<b>10</b>
	<b>Итого часов</b>		<b>14</b>
	<b>Всего по разделу</b>		<b>14</b>
<b>Итого часов</b>		<b>28</b>	<b>200</b>
<b>Всего часов</b>			<b>228</b>

#### 1.4 Планируемые результаты

##### **Предметные результаты**

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику игры в футбол;
- знают историю развития Российского и мирового футбола;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

##### **Личностные результаты**

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

##### **Метапредметные результаты**

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

**В процессе обучения решаются следующие задачи обучения:**

##### **Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)**

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование интереса к занятиям спортом.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Ознакомление с основными приемами техники игры футбол

7. Ознакомление с основными тактическим действиям игры в футбол.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

#### **Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

#### **Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Совершенствование общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Совершенствование приёмов техники на уровне умений и навыков.
7. Совершенствование командных тактических действий
8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по футболу.
9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий футболом, в том числе в детских юношеских спортивных школах.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

#### **По итогам 1 уровня обучения обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития футбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных футболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;

11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в футбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Разметку и размеры футбольного поля, футбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
13. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
14. Основы техники нападения и защиты
15. Основы тактики нападения и защиты

**По итогам 2 уровня обучения должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития футбола в мире и в России, а также в регионе и городе
17. Характеристики нападения и защиты
18. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
19. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
20. Разметку и размеры футбольного поля, футбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
21. Жесты футбольного арбитра
22. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
23. Основы командных действий в нападении и защите
24. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в футбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**По итогам 3 уровня обучения, обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

4. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
5. Функции клеток в выделении энергии
6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании
9. Основные сведения о спортивной квалификации
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
11. Реакции организма на различные нагрузки
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
19. Историю развития футбола в мире и в России, а также в регионе и городе
20. Характеристики нападения и защиты
21. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
22. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
23. Разметку и размеры футбольного поля, футбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
24. Жесты футбольного арбитра
25. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
26. Основы командных действий в нападении и защите
27. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в футбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Должны уметь:**

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в ворота, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

**Должны иметь навыки:**

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в ворота, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Календарный учебный график**

№ п/п	Содержание	Уровень подготовки		
		СОГ-1 (ознакомительный)	СОГ-2 (базовый)	СОГ-3 (продвинутый)
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
3.	Продолжительность учебного года	38 недель	38 недель	38 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90 мин	90 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	92	92	92
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие		
9.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.).		
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя		
11.	Место проведения	Спортивный зал общеобразовательной школы (Россошинская СШ)		

### **2.2 Рабочие программы по предметным областям**

#### **Общие указания по проведению занятий**

1. Занятия проводятся в игровых спортивных залах на базе общеобразовательных школ. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по футболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- разминка;
- офф;
- сфф.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо

постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

### **Спортивно-оздоровительный этап (4 часа в неделю)**

Это один из наиболее важных уровней спортивной подготовки, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для футбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

#### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике футбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

**Основные методы обучения:** игровой; соревновательный; круговой; повторный; равномерный; контрольный.

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на технику введения мяча;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные формы учебного процесса:** учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

### **1.Общая физическая подготовка**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

#### **Практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке

и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на футбольном поле: игра квадрат, спарринг игра в футбол, удары по воротам различными способами, ведения мяча.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## **2.Специальная физическая подготовка**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсмену, занимающимся футболом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### **Практические занятия**

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед; Бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м; Многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м; Семенящий бег с переходом на быстрый бег; Бег с ускорением на 30-40 м; Повторный бег под уклон; Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; Прыжки на двух ногах по 15-20 м; Старты из различных исходных положений.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот-бег спиной вперед и т.д.

## **3.Изучение и совершенствование техники и тактики.**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Все тактические

действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

### **Практические занятия**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Обучение ударам по мячу следует начинать с разучивания удара серединой подъема (прямым подъемом), так как при обучении удару прямым подъемом ученик приобретает навык именно удара по мячу, а не «толкания» мяча.

После приобретения и закрепления навыка удара прямым подъемом можно переходить к обучению другим видам ударов по мячу.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета).

**Остановка (прием) мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром.

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

## **4. Теоретическая подготовка**

### **Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание:**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

### **Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

## **5. Правила соревнований**

Понятие о тактических действиях. Атакующие действия и оборонительные. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (единая спортивная).

### **Практические занятия**

Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

## **Спортивно-оздоровительный этап (6 часов в неделю)**

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с первым годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

### **1.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

### **2.Правила соревнований.**

Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **Практические занятия.**

Судейство игр в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери.

### **3.Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

#### **ОФП- практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскoki и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

#### **СФП - практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

**Упражнения для развития силы.** Приседание с отягощением/гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскoki и прыжок после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для

укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90° - 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

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

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

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

#### **4. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.**

Анализ тактики нападения и обороны. Основные стороны тактики игры - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактическое обоснование игры в обороне и атаке.

#### **Практические задания**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и 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 и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скоростью, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения(финты).** Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убирианием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения "остановкой во время ведения с наступавшим и без наступают на мяч подошвой", "после передачи мяча партнером с пропусканием мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагате и шпагат) и в подкате.

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

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, 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 (двумя и одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

## 2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: –практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; –приобретение навыков помощи в	В течение года

		судействе матчевых встреч и соревнований; –формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: –формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); –осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: –формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; –обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; –знание и соблюдение основ спортивного питания; –формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	В течение года

		воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	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 период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях	В течение года

5	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

#### **2.4 План мероприятий,**

#### **направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися футболом воспитанников тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся, занимающихся футболом более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения (этап подготовки)</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый этап	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй этап	высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и
3.	Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в футболе (беседа)	первый, второй этап	
4.	Пропаганда принципов fair-play,	второй этап	

	отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
5.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	второй, третий этап	
6.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	второй, третий этап	
7.	Ознакомление с правами и обязанностями футболиста (беседа)	третий этап	
8.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий этап	
9.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий этап	С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.

## 2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

### Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

**Теоретическая подготовка** проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

**Общефизическая подготовка.** Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

**Техническая подготовка** Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

**Тактическая подготовка** Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие виды и формы контроля:

• годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

• итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

**Годовая (промежуточная) аттестация** проводится в конце учебного года (апрель-май) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры- преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

#### **Перечень тестов (вопросов) к контролю освоения теоретической части программы**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч?
3. Продолжительность игры, в каких случаях судья должен продлить игру?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не игре?
5. Как правильно начать игру?
6. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
7. В каких случаях назначаются штрафные удары и свободные удары. В чем их разница?
8. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
9. В каких случаях наказывается игра «рукой»?
10. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
11. Откуда проводиться боковой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
12. Обувь и экипировка футболистов.
13. Нумерация и нумерация игроков команды.
14. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
15. Что такое тактическая комбинация?
16. Основные принципы игры в защите, нападении, полузащите?
17. Что такое комбинированная оборона?
18. Какие упражнения используются для развития скорости футболистов?
19. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств футболистов?
20. Психологическая подготовка юных футболистов?
21. Система проведения Чемпионата России по футболу?
22. Система проведения Чемпионата Волгоградской области по футболу?
23. Значение разминки юного футболиста.

24. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.  
 25. Врачебный контроль и самоконтроль.  
 26. Организация проведения соревнований по футболу.

**Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе**

**Результаты нормативов для 9- летних футболистов:**

№ п/п	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>			
		<b>ОФП</b>	<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	156	162	168	
2	Бег 15 м (с)	2,4	2,3	2,2	
3	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,3	
4	Выбрасывание мяча на дальность (м)	8	9	10	
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	7,5	7	6,5	

**Результаты нормативов для 10- летних футболистов:**

№ п/п	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>			
		<b>ОФП</b>	<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	164	170	176	
2	Тройной прыжок с места (см)	445	450	460	
3	Бег 15 м (с)	2,3	2,2	2,1	
4	Бег 30 м (с)	5,6	5,45	5,3	
5	Выбрасывание мяча на дальность (м)	10	11	12	
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,4	6,2	6	

**Результаты нормативов для 11- летних футболистов:**

№ п/п	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>			
		<b>ОФП</b>	<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	168	176	184	
2	Прыжок в высоту с места (см)	27	30	32	
3	Тройной прыжок с места (см)	455	460	480	
4	Бег 10 м (с)	2,2	2,1	2	
5	Бег 30 м со старта (с)	5,4	5,3	5,2	
<b>СФП и ТП</b>		<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>	
6	Вбрасывание мяча из ауга (м)	9	11	13	
7	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,9	5,8	5,7	

8	Жонглирование	8	9	10
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)	9,6	9,3	9
10	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	37	40	43

**Результаты нормативов для 12- летних футболистов:**

№ п/п	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>			
		<b>ОФП</b>	<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	184	188	196	
2	Прыжок в высоту с места (см)	32	39	41	
3	Тройной прыжок с места (см)	500	520	545	
4	Бег 15 м с места(с)	2,9	2,85	2,8	
5	Бег 30 м со старта (с)	5,2	5,1	5	
<b>СФП и ТП</b>		<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>	
6	Вбрасывание мяча из ауга (м)	11	13	14,5	
7	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6	5,5	5,4	
8	Бег 5x30 с ведением мяча (с)	34	32	30	
9	Жонглирование	10	11	12	
10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)	8,7	8,5	8,3	
11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	42	45	48	

**Результаты нормативов для 13- летних футболистов:**

№ п/п	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>			
		<b>ОФП</b>	<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	196	205	215	
2	Прыжок в высоту с места (см)	41	41	44	
3	Тройной прыжок с места (см)	550	570	590	
4	Бег 15 м с места (с)	2,8	2,75	2,7	
5	Бег 30 м со старта (с)	4,9	4,8	4,7	
<b>СФП и ТП</b>		<b>Удовлетв.</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>	
6	Вбрасывание мяча из ауга (м)	13	15	16,5	
7	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,2	5,1	5	
8	Бег 5x30 с ведением мяча (с)	32	30	28	
9	Жонглирование	16	18	20	
10	Ведение мяча, обводка стоек,	8,1	7,9	7,7	

	удар по воротам (с)			
11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	51	55	59

**Результаты нормативов для 14- летних футболистов:**

№ п/п	Норматив	Оценка		
	ОФП	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1	Прыжок в длину с места (см)	215	220	230
2	Прыжок в высоту с места (см)	43	45	47
3	Тройной прыжок с места (см)	600	610	630
4	Бег 15 м с места (с)	2,7	2,65	2,6
5	Бег 30 м со старта (с)	4,7	4,6	4,5
СФП и ТП		Удовлетв.	Хорошо	Отлично
6	Вбрасывание мяча из аута (м)	15	17	18
7	Бег 30 м с ведением мяча (с)	4,9	4,8	4,7
8	Бег 5x30 с ведением мяча (с)	29	28	27
9	Жонглирование	23	24	25
10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)	7,5	7,4	7,2
11	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	61	65	69

**Результаты нормативов для 15- летних футболистов:**

№ п/п	Норматив	Оценка		
	ОФП	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1	Прыжок в длину с места (см)	230	235	242
2	Прыжок в высоту с места (см)	47	48	49
3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,1	12,3	12,5
4	Бег 15 м с места (с)	2,6	2,55	2,5
5	Бег 30 м со старта (с)	4,6	4,5	4,4
СФП и ТП		Удовлетв.	Хорошо	Отлично
6	Вбрасывание мяча из аута (м)	17	19	21
7	Бег 30 м с ведением мяча (с)	4,8	4,7	4,6
8	Бег 5x30 с ведением мяча (с)	28	27	26
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)	7	6,9	6,8
10	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)	65	70	79

Перед проведением приемных и контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи приемных и контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача приемных и контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ планом.

В конце обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация**.

**Выпуск обучающихся – август.**

**Выполнение спортивных разрядов – в течение года.**

### **Методические указания по организации аттестации**

#### **1.Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:**

**Бег 15 метров.** Оцениваются скоростные качества обучающихся. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Можно проводить этот тест в спортивном зале. Даётся 2 попытки и регистрируется лучший результат (с).

**Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится для оценки скоростных способностей обучающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**Бег 30 м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. Разминки даётся старт. Разрешается только одна попытка.

**Прыжки в длину с места** От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Даётся 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй и третий прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Пятикратный прыжок с места в длину (см).** Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на стадионе или в спортплощадке.

**Прыжок в высоту с места со взмахом руками.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Даётся 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Прыжок в высоту с места без взмаха рук.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Проводится аналогично предыдущему тесту, только руки прижаты к корпусу.

#### **2.Комплекс контрольных упражнений по СФП и ТП включает в себя следующие тесты:**

**Бег 30 м. с мячом** выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишем. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на

старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

**Бег 5 х 30м с ведением мяча (сек).** Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футбалист возвращается на старт (за счет 25сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

**Вбрасывание мяча из аута.** При вбрасывании мяча бросающий должен стоять лицом к полю, располагать часть каждой своей ноги на боковой линии или на земле за пределами боковой линии. Вбрасывать мяч обеими руками из-за и над головой с места.

**Удар по мячу ногой на дальность и точность** Удары выполняются по неподвижному мячу в квадраты 5x5 м. любым способом с обязательным попаданием в квадраты. Квадраты размещаются в шахматном порядке. Оценивается, с какого расстояния попадет обучающийся во все квадраты (для каждого возраста свой метраж).

**Жонглирование мячом.** Обучающийся выполняет жонглирование любым способом, чередуя касание мяча левой и правой ногой. Даётся две попытки. Оценивается количество раз касаний мяча обучающегося, но без падения.

**Выбрасывание мяча на дальность** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Даётся 3 попытки. Лучший результат засчитывается.

**Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).** Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### **Примечания:**

- упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов;
- упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

## **2.6 Методические материалы**

### **Общие указания по проведению занятия**

Занятия проводятся на футбольном поле (в теплое время) и в спортивном зале (в холодное время года). Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

Занятия по футболу состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями учащихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть

ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (пределная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с

большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.) Присиловой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

### **Комплексное занятие, решающее задачи ОФП, СФП и ТТП**

#### **Подготовительная часть**

- 1.Упражнения общей разминки.
- 2.Упражнения специальной разминки.

#### **Основная часть**

- 1.Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
- 2.Упражнения на совершенствование технических приемов.
- 3.Технико-тактические упражнения.
- 4.Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### **Заключительная часть**

- 1.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- 2.Дыхательные упражнения.

### **Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

#### **Подготовительная часть**

- 1.Общеразвивающие упражнения.
- 2.Упражнения на ловкость и гибкость.

#### **Основная часть**

- 1.Изучение нового технического приема
- 2.Упражнения, направленные на развитие быстроты.
- 3.Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
- 4.Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

#### **Заключительная часть**

- 1.Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
- 2.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

### **Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки**

#### **Подготовительная часть**

- 1.Различные беговые упражнения.
- 2.Упражнения с мячом в парах и больших группах.

#### **Основная часть**

- 1.Изучение технических приемов.
- 2.Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
- 3.Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
- 4.Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

#### **Заключительная часть**

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

#### **1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;

- состояние и развитие футбола в России и зарубежом;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники и техническая подготовка;
- спортивные соревнования, правила, установка перед играми;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

## **1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

### **2. Состояние и 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.

### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

### **4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика

воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

### **7. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

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.

Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе

тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке.

## **8.Основы техники и тактическая подготовка**

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.

Спортивные соревнования, правила игр, установка перед играми.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития футбола. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

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.

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. 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.

## **9. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

### **В области общей и специальной физической подготовки**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств(коллективизм, взаимопомощь).

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеном спортивной тренировки в футболе. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

- приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением;
- подскoki 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.

### **Упражнения для вратарей**

- из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание влучезапястных 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.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости**

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

#### **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.

#### **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.

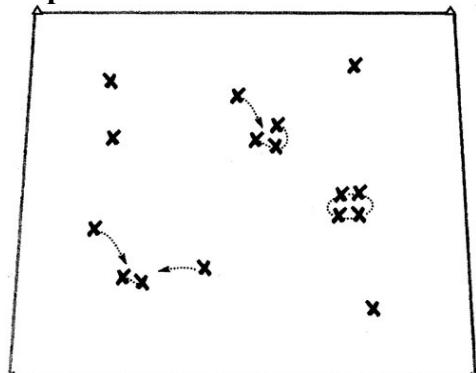
#### **В области избранного вида спорта**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

#### **Дидактические материалы**

##### **Описание упражнений:**

##### **Упражнение 1**



**Задача:** отработка реакции и смена направления движения.

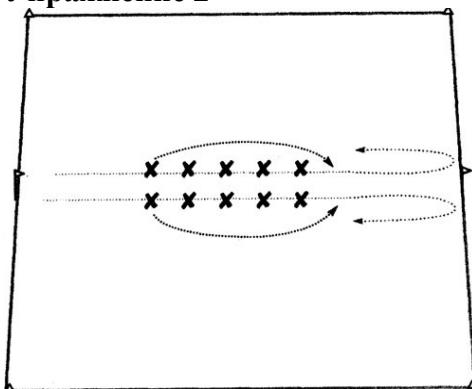
**Организация и содержание:** группа игроков бегает внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутливое наказание (например, три прыжка в разножке с вытянутыми

руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер-преподаватель может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

## Упражнение 2



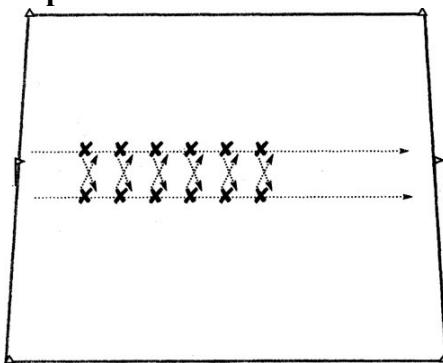
**Задача:** аэробная работа и смена скорости.

**Организация и содержание:** игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флагжками. Колонны трусцой семенят к флагжу, «огибают» его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флагжу. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флагжа.

**Рекомендации:** тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершив рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

## Упражнение 3



**Задача:** аэробная работа и перемещения в сторону.

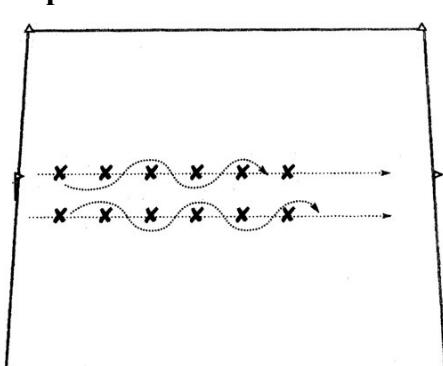
**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на расстоянии 2м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флагжками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флагжа к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка.

Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флагжа.

**Рекомендации:** тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

## Упражнение 4

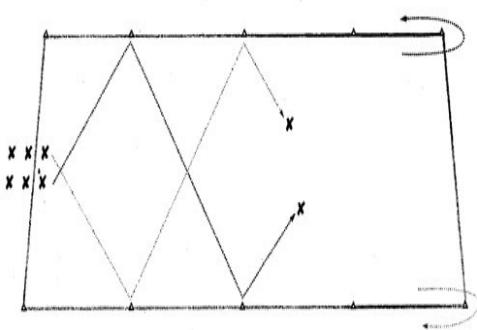


**Задача:** смена направления.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флагжками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флагжа к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого переди бегущего.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флагжа.

**Рекомендации:** тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.



### Упражнение 5

**Задача:** смена направления.

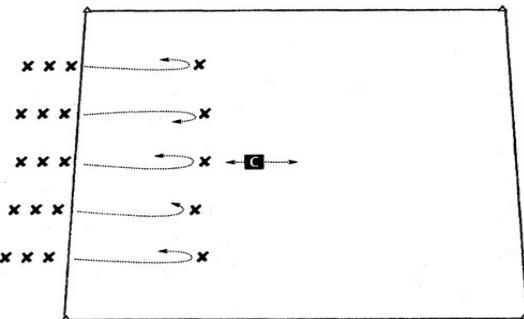
**Организация и содержание:** размечается площадка размером 40x15 м, под длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоеч. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам.

Коснувшись стоеч рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

**Инвентарь:** десять стоеч.

**Рекомендации:** тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

### Упражнение 6



**Задача:** смена скорости и направления.

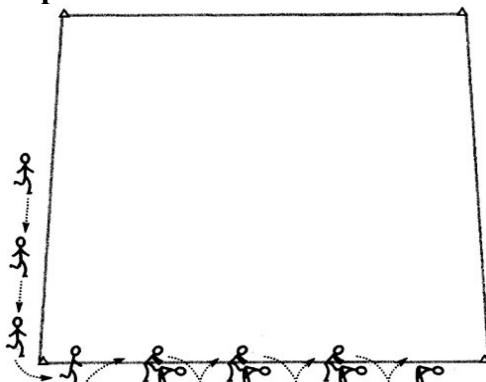
**Организация и содержание:** колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25x25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как

только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершают по 3-5 рывков. Сразу же после стартует следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).

### Упражнение 7



**Задача:** аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

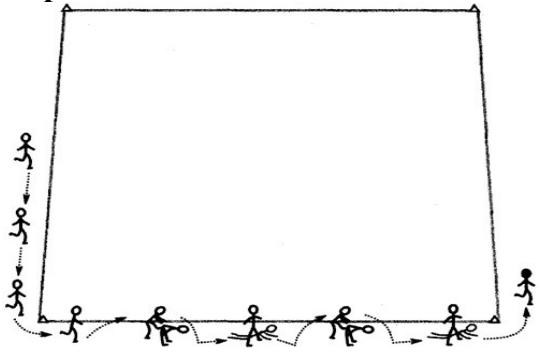
**Организация и содержание:** колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20x20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока

направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее непрыгали через щуплых.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

### Упражнение 8



**Задача:** бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

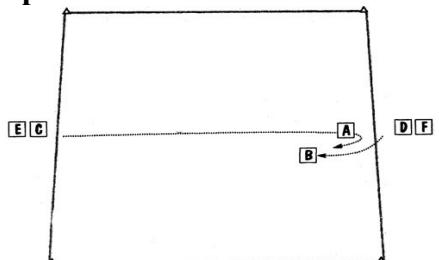
**Организация и содержание:** как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т. е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а

проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или добавить количество кругов.

### Упражнение 9



**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорость.

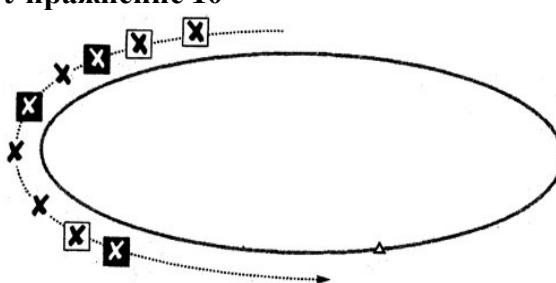
**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А.

Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

### Упражнение 10



**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

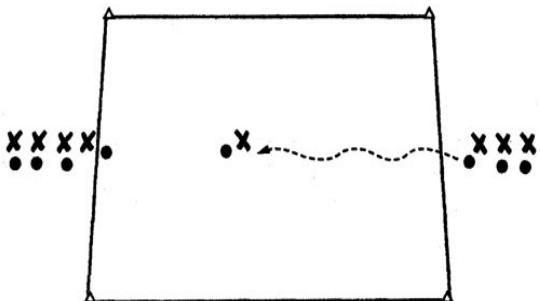
**Организация и содержание:** группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких

команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

**Инвентарь:** одна стойка.

**Рекомендации:** тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.

12-

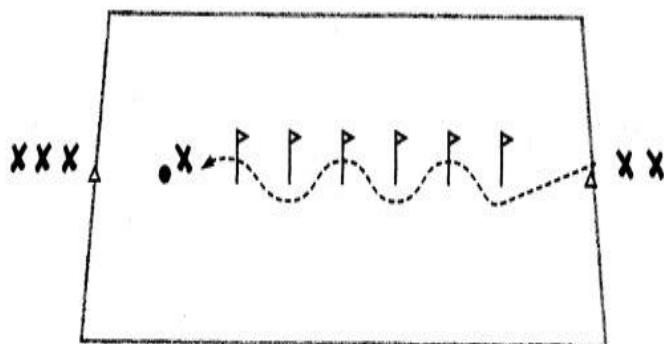


противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игровые должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

**Инвентарь:** четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

**Рекомендации:** можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливается мяч подошвой, оставляя его партнеру.

### Упражнение 12



конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

**Инвентарь:** две стойки, шесть-восемь флагов.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флаги.

### Упражнение 13

**Задача:** скрещивания и бег с мячом.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет

### Упражнение 11

**Задача:** скоростное ведение мяча.

**Организация и содержание:** две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько смесявшись по отношению одна к другой, на расстоянии 15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из

противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игровые должны пробовать

ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

**Задача:** ведение мяча на ограниченном пространстве.

**Организация и содержание:** группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флагами, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном

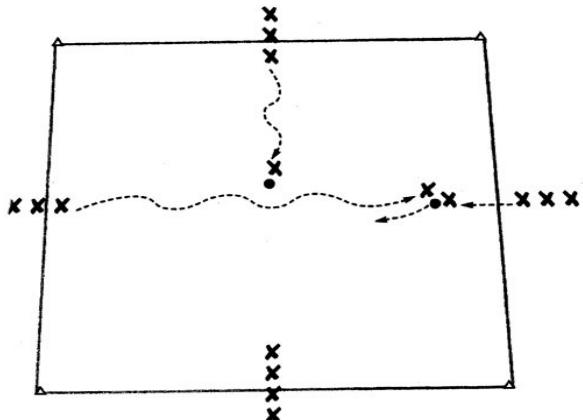
конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь

стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом),

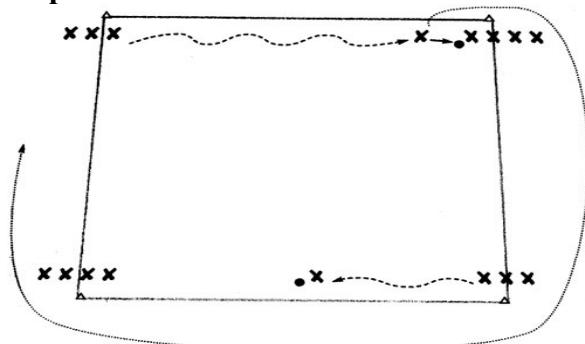
после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч

определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется

победительницей.



### Упражнение 14

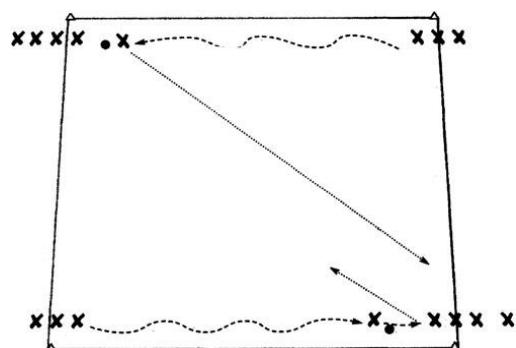


длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.

### Упражнение 15

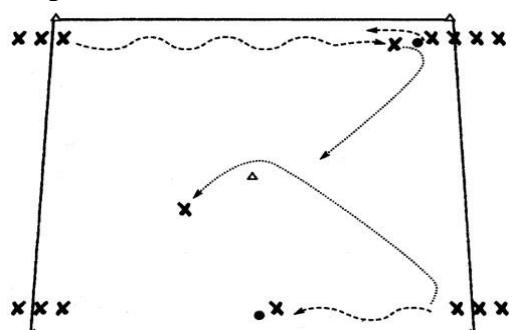


останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

### Упражнение 16



его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

**Задача:** бег с мячом и без него.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому

**Задача:** бег с мячом со сменой направления движения.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч

**Задача:** бег с мячом и резкой сменой направления.

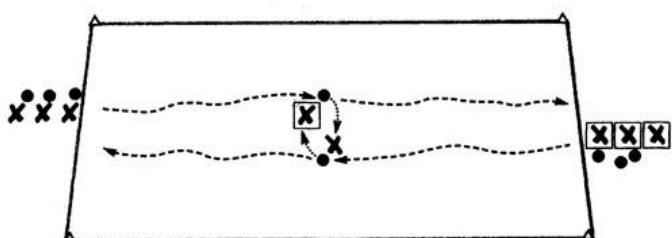
**Организация и содержание:** как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и

присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

### Упражнение 17

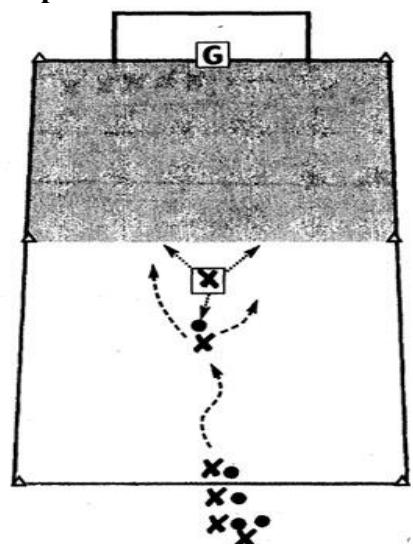


каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

**Инвентарь:** четыре пилона, много мячей, комплект жилеток.

**Рекомендации:** тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

### Упражнение 18



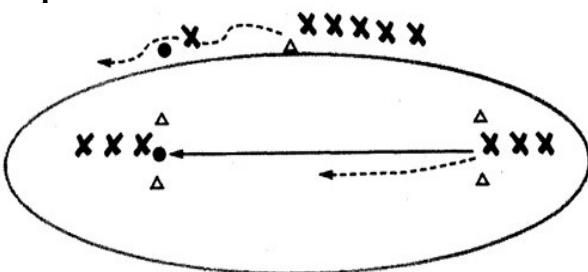
**Задача:** обводка.

**Организация и содержание:** размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

**Инвентарь:** шесть пилонов, много мячей.

**Рекомендации:** тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

### Упражнение 19



**Задача:** ведение мяча на скорости и короткий пас.

**Организация и содержание:** составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу

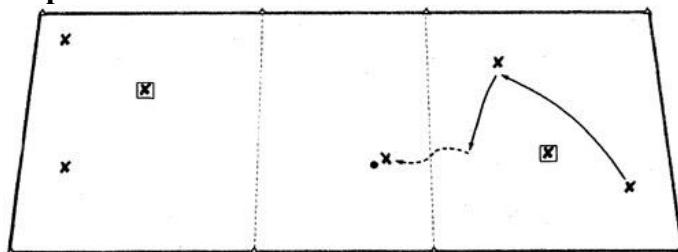
на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем

временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).

### Упражнение 20



**Задача:** бег с мячом и принятие решения.

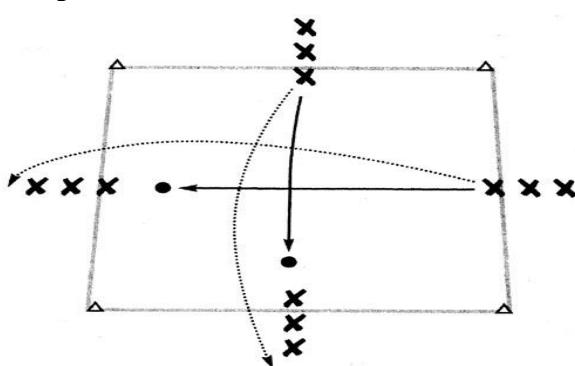
**Организация и содержание:** размечается площадка 40x15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из

них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

**Инвентарь:** восемь стоек, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

### Упражнение 21



**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

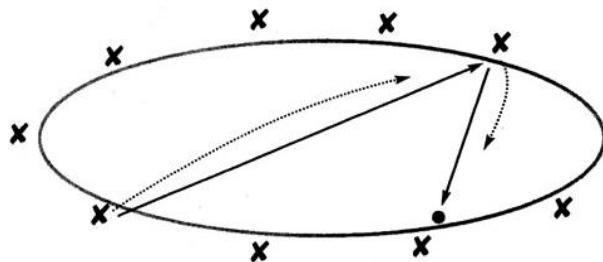
**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют мяч и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком,

после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

## Упражнение 22



**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

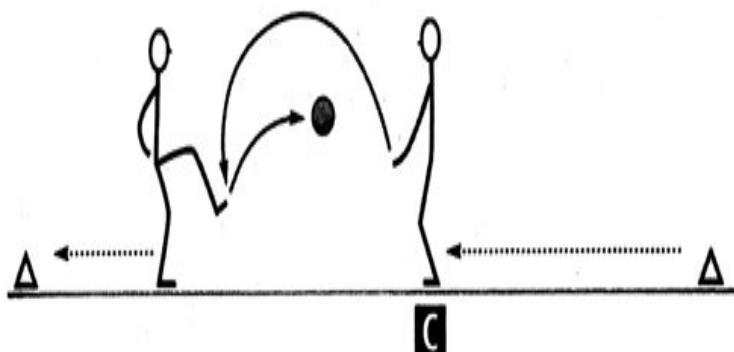
**Организация и содержание:** группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует

за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

**Инвентарь:** от одного до трех мячей.

**Рекомендации:** со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

## Упражнение 23



**Задача:** короткий пас с лета с отбеганием.

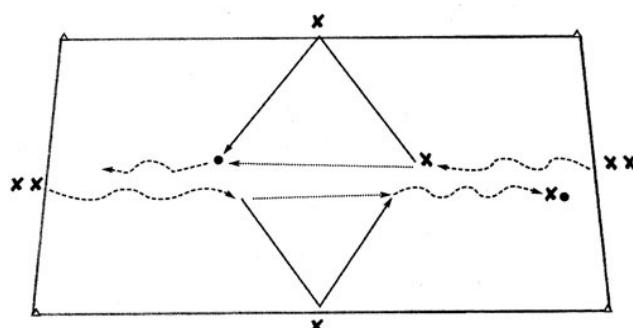
**Организация и содержание:** игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться

спиной вперед для каждого удара.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

## Упражнение 24



**Задача:** игра в стенку.

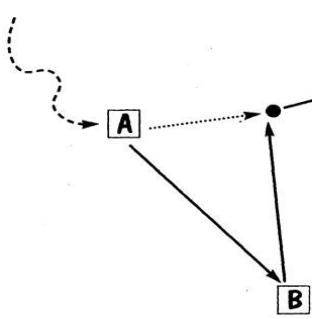
**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там

партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

### Упражнение 25

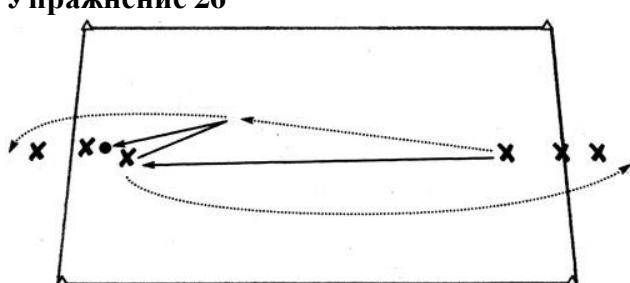


**Задача:** пас в стенку с последующей комбинацией.

**С Организация и содержание:** трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку Г, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

**Инвентарь:** один мяч.  
**Рекомендации:** по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения.

### Упражнение 26

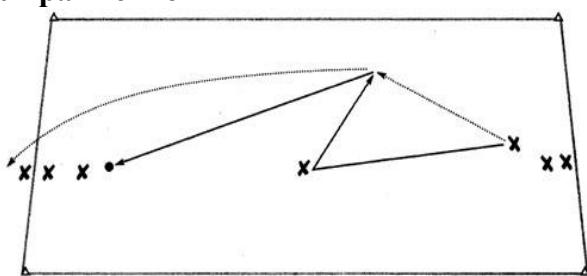


**Задача:** подготовка передачи.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в однокасание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.  
**Рекомендации:** тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

### Упражнение 27

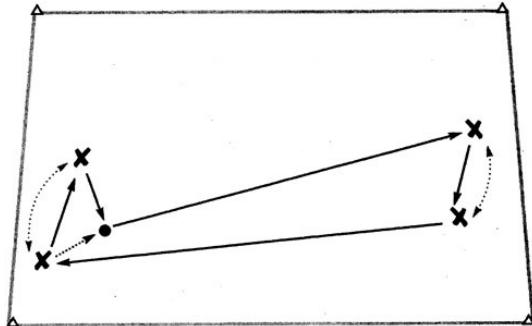


**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.  
**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

## Упражнение 28

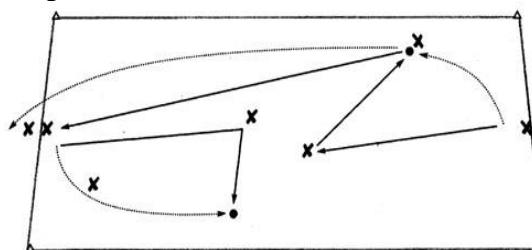


очередь, делает передачу игроку взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграться друг с другом.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посыпать мяч сильным ударом.

## Упражнение 29

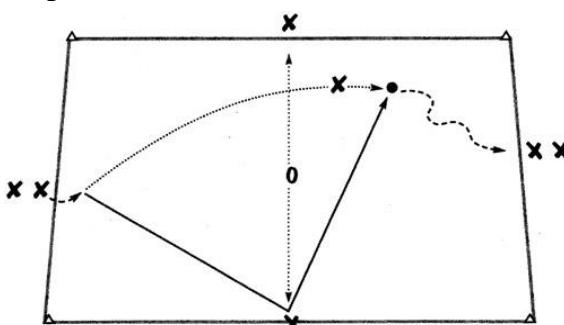


мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний до одного-двух.

## Упражнение 30



пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку

в дальний конец коридора. Игроки в парах

**Задача:** распределение передач.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного

мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в

противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и

пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам

могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

## **2.7 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки:**

<b>N п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>1.</b>	Ворота футбольные	штук	2
<b>2.</b>	Мяч футбольный	штук	22
<b>3.</b>	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
<b>4.</b>	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
<b>5.</b>	Стойки для обводки	штук	20
<b>6.</b>	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
<b>7.</b>	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	4
<b>8.</b>	Сетка для переноски мячей	штук	2
<b>9.</b>	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
<b>10.</b>	Мяч футбольный	штук	2
<b>11.</b>	Свисток арбитра	штук	1
<b>12.</b>	Стенки для отбития мяча	штук	4
<b>13.</b>	Отражатели ударов	штук	4
<b>14.</b>	Балансировочные платформы	штук	7
<b>15.</b>	Скакалки	штук	25
<b>16.</b>	Лестницы координации	штук	5
<b>17.</b>	Подставки для манекенов	штук	10
<b>18.</b>	Маникены	штук	10
<b>19.</b>	Беговые барьеры	штук	15
<b>20.</b>	Форма игровая	штук	20

### **Кадровое обеспечение**

#### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

### **Информационное обеспечение**

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

## Интернет ресурсы

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
Министерство Просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Российский футбольный союз	<a href="https://rfs.ru/">https://rfs.ru/</a>
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	<a href="https://sport.volgograd.ru/">https://sport.volgograd.ru/</a>
Комитет по образованию Волгоградской области	<a href="https://obraz.volgograd.ru/">https://obraz.volgograd.ru/</a>
Единая всероссийская спортивная классификация	<a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/</a>
ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	<a href="https://minsport.gov.ru/useful_documents.php">https://minsport.gov.ru/useful_documents.php</a>

### Список литературных источников

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I-IV этап, М.2007.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола, М.2015.
3. Чирва Б.Г. Футбол, М. 2006
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М.2006.
5. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Н.Н. 2009.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л. Борознова, Н.В. Котенко, В.Н. Малышева, Н.А. Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А. Шамардина. 2011г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
9. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболистов. М. 1982г.
10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643084

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026