

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« ТРУБЧЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«Принята»  
на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от 31.08.2017г

«Согласовано»  
Инструктор-методист:  
Н.А. Кочубей /Кочубей Н.А. /  
31.08.2017г



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «Трубчевская ДЮСШ»  
Г.А. Дедущенко /Дедущенко Г.А./  
Приказ № 46 от 31.08.2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ И ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

Возраст детей: 12-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составитель: Астапенко Геннадий Петрович  
тренер-преподаватель по футболу

ТРУБЧЕВСК  
2017год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для Детско-юношеских спортивных школ, составлена на основе программы Госкомспорта, Российского футбольного союза. Рабочая программа рассчитана на 46 недель занятий. В процессе обучения тренировки юных футболистов в ДЮСШ предусматривается решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней подготовленности и укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание волевых, морально стойких граждан нашей страны;

-повышение от этапа к этапу тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности;

-подготовку и выполнение нормативных требований.

С учетом этих задач разработана рабочая программа. Она не противоречит действующим нормативно-правовым документам, регулирующих деятельность спортивных школ.

В программе нашли отражение построение процесса обучения и тренировки юных футболистов на трех этапах – спортивно - оздоровительном, начальной подготовки и учебно-тренировочном, основные задачи на различных этапах годового цикла подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах,

Особенностью рабочей программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов, Годовой учебный план подготовки разработан на 46 недель.

В целом модифицированная рабочая программа обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей юношей, занимающихся в группе.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основным принципом работы должна быть универсальность подготовки занимающихся с переходом к игровой специализации (по амплуа).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 - 20- минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини- футболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащиеся группы

получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

## 1 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1.1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

*Спортивно-оздоровительный этап* охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно - спортивных занятий.

*Этап начальной подготовки* охватывает учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься футболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. В этих группах юные футболисты изучают индивидуальную и элементарную групповую тактику игры. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола»

*Тренировочный этап* охватывает занимающихся, прошедших конкурсный отбор из числа здоровых и практически здоровых учащихся, имеющих необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших соответствующие контрольные нормативы для зачисления на данный этап подготовки. В этих группах юные футболисты совершенствуют всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладевают всем арсеналом технических приемов игры совершенствуют тактические действия в звеньях и линиях команд. Участвуют в соревнованиях по футболу.

### **Структура многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ**

Этап подготовки	Возраст занимающихся	Год обучения	Минимальное число занимающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по технической, тактич., физич. И спортивной подготовке
Спортивно-	6-8	-	118	6	Прирост показателей

оздоровительный	9-17	-	18	6	о ОФП
Начальной подготовки	9-10	1-й	15	6	Выполнение показателей по ОФП и тех.подготовке
	10-11	2-й	15	8	
Учебно-тренировочной	12-13	1-й	15	12	Выполнение показателей по ОФП, СФПДТП, выполнение р/т
	13-14	2-й	15	12	
	14-15	3-й	15	18	

## 1.2 . ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность многолетнего процесса подготовки занимающихся в ДЮСШ в значительной степени зависит от знания возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. В учебной группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-ю-младший школьный возраст; 11-14 лет- средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет - старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+					+	+	+	

Аэробные возможности (гликолитические)				+				+	+	+	
Гибкость	+	+		+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Развитие большинства физических качеств подразумевает необходимость выполнения упражнений с максимальной или большей интенсивностью, а объем тренировочной нагрузки зависит от того, какое физическое качество предполагается развивать у занимающихся.

### Содержание компонентов тренировочного воздействия, направленного на развитие физических качеств юных спортсменов (Л.В. Волков)

Направленность тренировочного воздействия	Максимальная ЧСС., 170 уд./мин.			Большая ЧСС., 150 уд./мин.			Средняя ЧСС., 130 уд./мин.		
	Компоненты тренировочного занятия								
	Длительность	Отдых, с.	Повторение, раз.	Длительность	Отдых, с.	Повторение, раз.	Длительность	Отдых, с.	Повторение, раз.
Скоростная	10-20	150 - 180	5-6						
Скоростно-силовая	10-20	150 - 180	5-6	20-120	90-120	5-6			
Выносливость	10-20	60-90	6-7	20-120	30-60	6-7	120-180	30-60	5-6
Гибкость	10-20	60-90		20-120	30-60	6-7	120-180	30-60	5-6
Ловкость	10-20	150 - 180	5-6	20-120	150-180	4-5	120-180	90-120	4-85

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план подготовки юных футболистов в ДЮСШ на каждом этапе составляет 46 недель занятий. Годовой учебный план включает такие виды подготовки, как теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка, соревнования, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания и медицинское обследование.

## Годовой учебный план подготовки юных футболистов в ДЮСШ

(на 46 недель), ч

Разделы	Этапы подготовки						
	Спортивно-оздоровительный		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		
	6-8 лет	9-17 лет	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая	8	8	15	16	25	30	45
ОФП	118	106	54	92	104	83	134
СФП	10	18	36	54	78	78	121
Техническая	96	86	48	80	91	84	126
Тактическая	16	22	32	50	71	71	115
Игровая	-	-	46	60	71	75	108
Соревнования	14	14	19	28	39	45	78
Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	40	50	54
Инструкторская и судейская практика	-	8	8	8	12	12	16
Контрольные испытания	8	8	8	8	12	16	20
Медицинское обследование	6	6	4	4	6	8	8
<b>Всего за 46 недель, ч</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>

Занимающиеся в учебных группах должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники футбола; знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

- освоить терминологию, принятую в футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении

- техничко-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально- физической подготовке;
  - составить конспект и провести разминку в группе;
  - принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста
  - правильно заполнить протокол игр;

**Соотношение всех видов подготовки на этапах многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ, %.**

Этапы подготовки	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Соревнования	Всего
Спортивно-оздоровительный (6-8 лет)	60	5	30	5	-	-	100
Спортивно-оздоровительный (6-8 лет)	40	8	40	8	2	2	100
Начальной подготовки	30	16	20	14	14	6	100
УТ Начальной специализации	22	18	20	15	15	9	100
УТ углубленной специализации	18	20	16	15	19	12	100

**Соотношение отдельных видов подготовки на этапах многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в ДЮСШ, %**

Виды подготовки	Этапы многолетней подготовки		
	Начальная подготовка	Начальная специализация	Углубленная специализация
	<b>1.Физическая подготовка</b>		
<b>ОФП</b>	60	55	50
<b>СФП</b>	40	45	50
<b>Всего</b>	100	100	100
	<b>2.Техничко-тактическая подготовка</b>		
<b>Техническая</b>	60	54	50
<b>Тактическая</b>	40	46	50
<b>Всего</b>	100	100	100
	<b>3.Игровая подготовка</b>		
<b>Игровая</b>	70	65	60
<b>Соревнования</b>	30	35	40
<b>Всего</b>	100	100	100

1.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

При планировании годовичного цикла подготовки юных футболистов следует исходить из задач, решаемых в конкретном годовичном цикле этапа многолетней подготовки, с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы.

#### Семидневный микроцикл для 1 - года обучения в группах начальной подготовки

Дни занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
1	Технико-тактическая подготовка	Малая	1,0
2	Физическая подготовка	Средняя	1,0
3	Технико-тактическая подготовка	Большая	1,5
4	День отдыха	-	-
5	Физическая подготовка	Средняя	1,0
6	Игровая подготовка	Средняя	1,5
7	День отдыха	-	-

#### Семидневный микроцикл для 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки

Дни занятий	Преимущественная направленность занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
1	Технико-тактическая подготовка	Малая	1,0
2	Физическая подготовка	Средняя	1,0
3	Технико-тактическая подготовка	Большая	2,0
4	Теоретические занятия	Малая	1,0
5	Физическая подготовка	Средняя	1,0
6	Игровая подготовка	Большая	1,5
7	День отдыха	-	-

#### Семидневный микроцикл для 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность и содержание занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
1	1	Техническая подготовка. Удары по мячу средней и внутренней частью подъема. Прием летящих мячей грудью и бедром. Эстафета с ведением мяча	Малая	1,0
2	1	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Ведение мяча подошвой. Игровые упражнения 5*6, 6*7	Средняя	1,5
	2	Технико-тактическая подготовка. Обманные движения без мяча. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема в цель. Двусторонняя игра.		



3	1	Теоретическое занятие. Подвижные игры.	Малая	1,0
4	1	Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Двусторонняя игра.	Большая	1,5
5	1	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу Головой. «Открывание». Игровые упражнения 5 * 5, 6*6	Средняя	1,0
6	1	Технико-тактическая подготовка. Ведение мяча различными способами. Защитная стойка. Игровая подготовка	Средняя	1,5
7		День отдыха	-	-

**Семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах на обще подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность и содержание занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
1	1	Совершенствование техники. Ведение, удары различными способами на точность и силу	Малая	1,5
	2	Физическая подготовка (развитие ловкости). Акробатические упражнения, координационные упражнения с предметами. Двусторонняя игра.	Средняя	1,5
2	1	Теоретическое занятие. Подвижные игры.	Малая	1,5
	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Удары по мячу ногами в цель	Средняя	1,5
3	1	Технико-тактическая подготовка. Удары серединой и внешней частью подъема. «Открывание» и «закрывание»	Средняя	1,5
	2	Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости	Большая	2,0
4	1	Теоретическое занятие. Игровая подготовка	Средняя	1,5
5	1	Технико-тактическая подготовка. Удары с лета серединой подъема. Боковой удар с лета. Позиционное нападение с центровым игроком. Физическая подготовка.	Малая	1,5
	2	Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя	Большая	2,0

		игра		
6	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	Малая	1,5
7	1	Игровая подготовка	Большая	2,0

**Семидневный микроцикл для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах  
на специально подготовительном этапе**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность и содержание занятий	Нагрузки	Дозировка, ч.
1	1	Совершенствование технического мастерства. Удары по мячу различными способами с лета.	Малая	1,0
	2	Развитие быстроты ловкости в упражнениях с мячом. Игровые упражнения по принципу круговой тренировки.	Средняя	2,0
2	1	Технико-тактическая подготовка. Передачи мяча. Игровые упражнения. Комбинация «Стенка»	Средняя	1,5
	2	Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности. Удары в цель разными способами поле владения, обводки стоек. Удары головой в цель. Эстафеты сведением и передачами мяча.	Средняя	1,5
3	1	Теоретическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Прием катящихся и летящих мячей грудью, бедром, головой. Передачи мяча в парах и тройках в движении.	Малая	1,0
	2	Игровая подготовка	Большая	2,0
4	1	Совершенствование групповых тактических действий. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем, при выполнении штрафных свободных ударов.	Малая	1,0
	2	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом.	Большая	2,0
5	1	Индивидуальная тренировка. Восстановительные мероприятия	Средняя	1,5
6	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения. Стандартные положения при розыгрыше угловых ударов.	Средняя	1,5

	2	Теоретическое занятие		
7	1	Игровая подготовка	Большая	2,0

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2.1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для учебных групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Примеры игры  1	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный		
	1-й год 2	2-й год 3	1-й Год 4	2-й Год 5	3-й Год 6
Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+		
Бег с изменением направления	+	+	+		
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+
Бег с приставными шагами-вправо, влево	+	+			
Бег спиной вперед	+	+	+		
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+		
Бег зигзагами - с выпадом в стороны		+	+	+	+
Бег с подскоками		+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+		
Бег с захлестыванием голени		+	+	+	
Бег челночный	+	+	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+			
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+		
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящимся мячам	+	+	+	+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящимся мячам	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящимся мячам	+	+	+	+	+
Удар пяткой скрестно.		+	+	+	
Удар - откидка мяча подошвой	+	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема		+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема		+	+	+	+

Удар - бросок стопой	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+		
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+	+
Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета			+	+	+
Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову			+	+	+
Удар серединой или внешней частью подъема с полулета		+	+	+	
Удар ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+	+	+	+
Удар ногой различными способами в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении		+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+		
Удар серединой лба в прыжке		+	+	+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении		+	+	+	
Удар боковой частью головы в прыжке		+	+	+	
Удар затылочной частью головы			+	+	
Удар головой в броске			+	+	+
Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		+	+	+	+
Удар головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+		
Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+	
Прием(остановка) мячей, летящих выше бедра внутренней стороной стопы в прыжке			+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+	+		
Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+	+	+	
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+		
Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней частью стопы		+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы			+	+	
Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном	+	+	+	+	

положении					
Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении		+	+		
Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, на бегу		+	+	+	+
Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, годовой		+	+	+	+
Прием(остановка) мячей, прямо летящих на игрока, набегу		+			
Прием(остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой			+	+	+
Прием(остановка) опускающихся мячей, бедром	+	+	+		
Прием(остановка) отскочившего от площадки животом		+	+	+	
Прием(остановка) отскочившего от площадки мячей голенью		+	+		
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+		
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+		
Ведение мяча носком	+	+			
Ведение мяча серединой подъема	+	+			
Ведение мяча серединой подъема и внешней частью подъема	+	+	+		
Ведение мяча внешней частью подъема	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+
Ведение мяча, различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+	
Финт «Уходом»		+	+	+	+
Различные варианты финта «Уходом»	+	+	+	+	
Финт «Проброс мяча мимо соперника»			+	+	+
Финт «Остановка мяча подошвой»		+	+	+	
Финт«Убирание мяча подошвой»		+	+	+	+
Сочетание нескольких финнов			+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы		+	+	+	
Отбор мяча выбиванием		+	+	+	+
Отбор мяча перехватом		+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+	+

Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	+	+	+	+	+
<b>2. Техника вратаря</b>					
Перемещение в воротах	+	+	+	+	
Стойка вратаря	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+		
Ловля катящихся и низко летящих мячей в стоке на одном колене	+	+	+	+	
Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен ниже головы		+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении		+	+		
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении		+	+	+	
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске			+	+	+
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде			+	+	+
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате				+	+
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги			+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику			+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками)				+	+
Отбивание опускающихся и высоколетящих мячей, головой					
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+	+	+	
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении со скрестными шагами		+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении без скрестных шагов		+	+		
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в прыжке					+
Вбрасывание мяча сбоку с места	+	+	+		

Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу	+	+	+	+	+
Выбивание мяча с рук		+	+	+	
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+

## 2.2.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для учебных групп начального этапа подготовки и учебно-тренировочного этапа

Примеры игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный		
	1-й год	2-й год	1-й Год	2-й Год	3-й Год
1	2	3	4	5	6
<b>1. Тактика игры в атаке</b>					
<i>Индивидуальные действия</i>					
«Открывание»	+	+	+	+	
Отвлечение соперников			+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля			+	+	+
Маневрирование			+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>					
Комбинация «Игра в одно - два касания» между 2-3 партнерами	+	+	+	+	
Комбинация « Стенка»			+	+	+
Комбинация « Двойная стенка»				+	+
Комбинация «Скрещивание»			+	+	+
Комбинация«Игра в одно - два касания» между 4-5 партнерами			+	+	+
Комбинация «Смена мест»зщ.				+	+
Комбинация «Пропускание мяча»				+	+
Комбинация при ведении в игру мяча с центра игрового поля			+	+	+
Комбинация при ведении мяча из-за боковой линии		+	+	+	+
Комбинация при участии вратаря			+	+	+
Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля			+	+	+
Комбинация при розыгрыше угловых ударов			+	+	+
<i>Командные действия</i>					
Взаимодействие с партнерами при равном соотношении	+	+	+	+	
Взаимодействие с партнерами при	+	+	+		

численном превосходстве соперника					
Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр	+	+	+	+	+
Быстрое нападение		+	+	+	+
Взаимодействие с партнерами при организации атак			+	+	+
Смена флангов атаки			+	+	+
Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих			+	+	+
Совершенствование быстроты организации атак					
<b>2.Тактика игры в обороне</b>					
<i>Индивидуальные действия</i>					
Опека соперника без мяча	+	+	+		
Опека соперника с мячом		+	+	+	+
<i>Групповые действия</i>					
Разбор игроков команды соперников			+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+
Переключение(обмен опекаемыми соперниками)				+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+
<i>Командные действия</i>					
Персональная оборона	+	+			
Концентрированная персональная оборона			+	+	+
Рассредоточенная персональная оборона			+	+	+
Персональный прессинг					+
Зонная оборона	+	+			
Концентрированная зонная оборона			+	+	+
Рассредоточенная зонная оборона				+	+
Зонный прессинг					+
Комбинированная оборона			+	+	+

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый и народный характеры спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

**Состояние и развитие футбола в России.** История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Ассоциация футбола России — организатор развития футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание.



Дневник самоконтроля. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания) по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Основы техники и тактики футбола.** Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

**Спортивные соревнования, по футболу.** Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2 -й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр.** Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 - 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на ю - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Техническая подготовка.**

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или скасанием мяча подошвой) или удар пяткой назад неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скречивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча». Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### Средства контроля.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировок.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная: верхней половины тела	Резкая: верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
		Общая подготовленность					
Бег 30 м,с.	8	6,3	6,4	6,1	6,2	5,9	6,0
	9	6,2	6,3	6,0	6,1	5,8	5,9
	10	6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8
	11	5,8	6,1	5,6	5,9	5,4	5,7

Челночный бег 30м (5 х 6 м)	8	13,2	13,4	13,0	13,2	12,6	12,8
	9	13,0	13,2	12,7	13,0	12,4	12,6
	10	12,6	12,8	12,4	12,5	11,9	12,2
	11	12,2	12,4	11,9	12,2	11,5	11,9
Челночный бег 104 м.с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42,0	45,0	40,0	43,0	37,0	40,0
	10	38,0	42,0	36,0	40,0	33,0	37,0
	11	34,0	39,0	32,0	37,0	30,0	35,0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол- во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
	Бег 30 м.с. ведением мяча, сек.	8	7,2	7,6	6,9	7,3	6,5
	9	6,6	7,2	6,4	6,9	6,2	6,7
	10	6,4	7,0	6,2	6,7	6,0	6,5
	11	6,3	6,8	6,1	6,5	5,9	6,3
	Ведение мяча по «восьмерке»	8					+
9						+	+
10						+	+
11						+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

### Нормативные требования для учащихся учебно-тренировочных групп

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м,с.	12	5,8	6,3	5,4	6,0	5,0	5,5
	13	5,7	6,2	5,4	5,9	4,9	5,4
	14	5,6	6,1	5,2	5,8	4,7	5,3
	15	5,5	6,0	5,0	5,7	4,6	5,2
	16	5,4	5,9	4,9	5,6	4,5	5,1
	17	5,0	5,7	4,6	5,4	4,4	5,0
Челночный бег 30м (3х 10 м)	12	10,2	10,6	9,8	10,2	9,3	9,6
	13	10,0	10,4	9,6	10,0	9,1	9,4
	14	9,8	10,2	9,4	9,8	8,9	9,2
	15	9,4	9,8	9,0	9,6	8,5	8,9

	16	9,0	9,4	8,6	9,5	8,1	8,8
	17	8,7	9,1	8,3	9,3	7,8	8,7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м.с.	12	54,0	56,0	52,0	54,0	50,0	52,0
	13	52,0	5,0	50,0	52,5	48,0	50,2
	14	49,0	52,0	47,0	50,0	45,0	48,3
	15	47,0	50,0	45,0	48,0	43,5	46,8
	16	46,0	49,0	44,0	47,0	42,0	45,1
	17	45,0	48,0	43,0	46,0	41,0	44,0
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8
Бег 30 м.с. ведением мяча, сек.	12	5,9	6,2	5,7	6,0	5,5	5,8
	13	5,8	6,1	5,6	5,9	5,4	5,7
	14	5,7	6,0	5,5	5,8	5,3	5,6
	15	5,6	5,9	5,4	5,7	5,2	5,5
	16	5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4
	17	5,4	5,4	5,2	5,5	5,0	5,3
Бег 5 x 30 м.с. ведение мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34,0	37,0	32,0	35,0	30,0	33,0
	14	32,0	36,0	30,0	34,0	28,0	32,0
	15	31,0	34,0	29,0	32,0	27,0	30,0
	16	30,0	33,0	28,0	31,0	26,5	29,0
	17	29,0	32,0	27,0	30,0	26,0	28,0
Жонглирование мяча (комплексное кол-во ударов)	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий.	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5

	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

*Примечание:* Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м.** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

**Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

### Специальная подготовленность

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

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

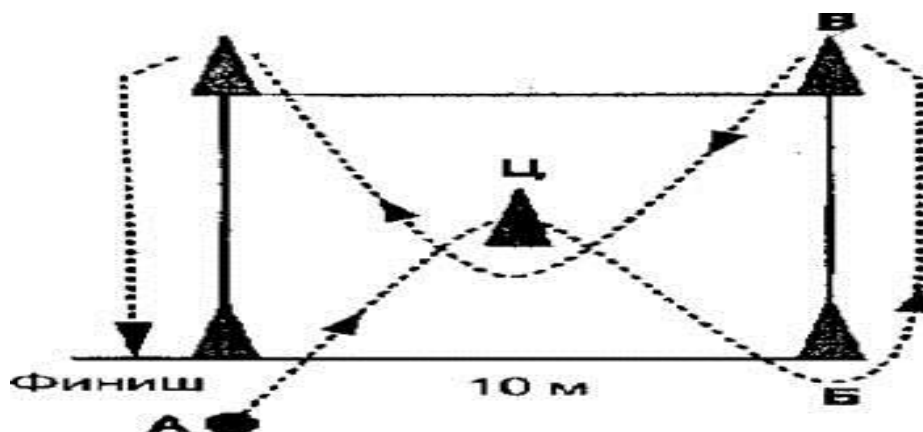
**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным,

когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег 5х30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Суммарезультатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение мяча по «восьмерке (рис.1)».** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

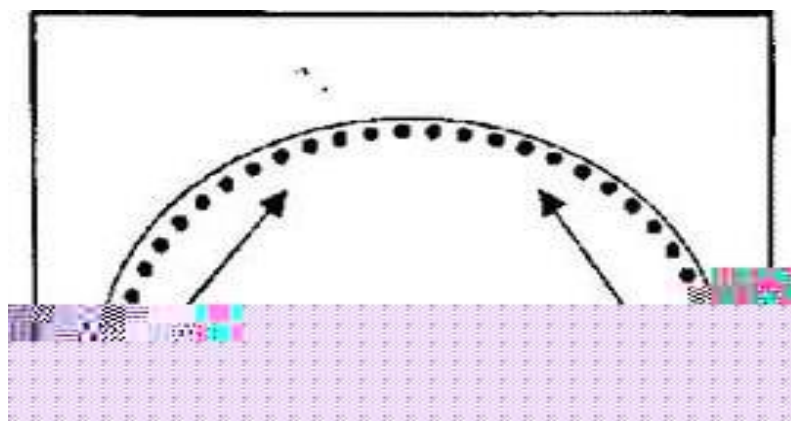
Рис. 1. Ведение мяча по «восьмерке»



**Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2).** Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади



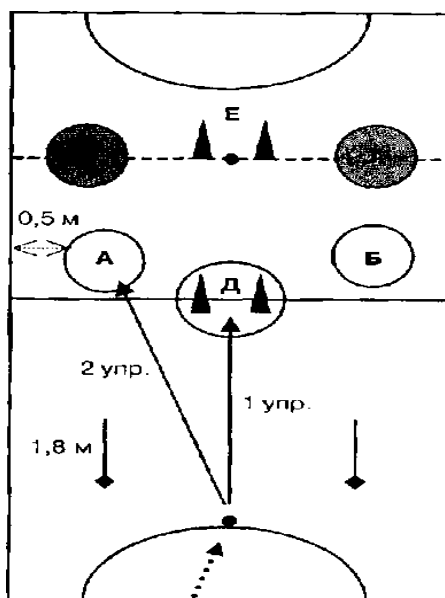


**Бросок мяча в цель (рис. 3).** Испытуемый выполняет два упражнения.

Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии ю-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной- площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

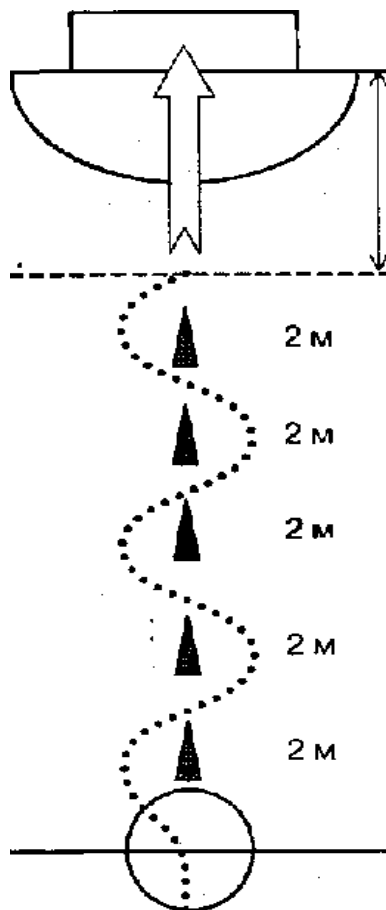
Рис.3. Бросок мяча в цель.



Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 3). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по

неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах устанавливается посередине дистанции; т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Рис.4. Ведение, обводка стоек и удар в ворота.



**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** (рис.4) Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 4). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н.
2. Андреев, Э. Г. Алиев. В. С. Левин. К. В. Еременко. - М.: Советский спорт. 2010. - 96 с.
3. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС. 1978. - 111 с
4. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение. 1989. - 144 с.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание. 2000. - 276с.
6. Филин В.П.. Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС. 1980.-255 с.
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А.
8. Сучилина. - М.: ФиС. 1983. - 254 с.
9. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Мутко В.Л.. Андреев С.Н. . Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
11. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки,- М.: Терра - Спорт.2000,- 86 стр.(Библиотечка тренера)