

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Заря» Думиничского района»**

Принята решением
педагогического совета
МКУ ДО «СШ «Заря» Думиничского района»
Протокол № 2 от « 30 » 12 20 22 г.

Утверждаю:
Директор МКУДО
«СШ «Заря» Думиничского района»
М.А.Корягин
Приказ № 449 от « 30 » 12 20 22 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФУТБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Составители:
Е.В.Родина –методист
Старший тренер-преподаватель В. В. Бобков
Тренер-преподаватель Д. А. Новиков.

п. Думиничи 2023г.

Содержание:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	5
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	5
1.3. Планирование программного материала.....	6
2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	10
2.1. Теоретическая подготовка.....	10
2.2. Практическая подготовка.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	20
3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	20
3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки.....	20
3.3. Материально-технические условия.....	21
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	22
4.1. Список используемой литературы.....	22
Приложение.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по футболу составлена для муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Заря» Думиничского района». Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл. 10 Дополнительное образование. Ст. 75), Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МКУ ДО «СШ «Заря» Думиничского района» от 19.04.2023г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 3 года.

Программа по футболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в футбол.

Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») – это игра двух команд на специальном поле, цель которой – забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Секрет популярности футбола сравнительно прост – это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. В программе отражены задачи для спортивно-оздоровительной группы, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, воспитательная работа и медико-биологический контроль.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей с 8 до 17 лет

и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Цель программы - физическое развитие детей и подростков, сохранение и укрепление их здоровья посредством игры в футбол

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить детей с историей развития футбола в мире, в России;
- обучить правилам игры в футбол
- обучить основам техники игры в футбол
- обучить техническим приемам и комбинациям игры
- сформировать прочные практические навыки игры, прочные навыки технико-тактических действий
- способствовать овладению специальной терминологией, используемой в футболе

Развивающие:

- развивать координацию движений
- развивать ловкость и быстроту
- развивать двигательную память и скорость мышления
- развивать морально-волевые качества личности
- обеспечить условия для развития детского интереса к занятиям спортом и игре в футбол

Воспитательные:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни
- развить интерес к игре футбол
- воспитывать чувство товарищества и коллективизма

Адресат Программы. Обучающиеся 8-17 лет, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Наполняемость учебной группы: 10-25 человек.

Форма занятий: очная, групповая, индивидуальная.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольно-тестовые, контрольные, тренировочные, соревновательные, игровые.

Формы проведения: беседа, мастер-класс, соревнование, наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения:

-словесные (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ); наглядный (показ, демонстрация, показ иллюстраций, диаграмм, приемов исполнения); практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.).

Режим занятий: 3 раза в неделю по три академических часа, недельная нагрузка 9 академических часа.

Срок реализации Программы: 3 года, в общем объеме 1242 часа.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

о гигиене и режиме дня спортсмена;
историю развития футбола;

правила игры в футбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

выполнять основные технические приемы владения мячом;

выполнять элементарные тактические действия;

согласовывать свои действия с другими игроками.

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе футбол определяется в виде сдачи нормативов по общефизической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

Для проведения контрольных испытаний специально выделяются учебные часы в начале и в конце учебного года.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие 8 - 17 лет, желающие заниматься футболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, на основании заявлений родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава МКУ ДО «СШ «Заря» Думиничского района, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 31 июля. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учебно-тренировочными занятиями 3 раза в неделю по 3 академических часа.

1.3 Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

Периоды учебно – тренировочных занятий по месяцам (1 год)														
Разделы подготовки	Месяцы													Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая подготовка	4	2	2	2		2	2	2	2	1	1		20	Форма контроля и аттестации беседа
ОФП	14	11	9	9	6	7	8	7	8	8	8	8	103	тестирование
СФП	2	2	4	4	3	5	8	5	3	5	1		42	тестирование
Техническая Подготовка	13	8	8	7	6	5	5	7	8	7	14	7	95	тестирование

Тактическая подготовка	2	8	10	10	9	8	8	6	9	4	2		76	
Соревновательная подготовка		3	5	8	8	9	2	7	6	6	3	1	58	соревнования, учебная игра, (спарринг схватки.)
Контрольные испытания														
Медико-восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2		2	2	2	2	1	2	20	беседа (открытое занятие)
Всего за год	36	39	43	44	33	35	36	39	38	30	25	116	414	

Тематическое планирование (1 год)

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Теория	20
1.	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	3
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
3.	Основы техники и тактики футбола	11
4.	Правила поведения в спортивном зале	3
	Промежуточная аттестация	1
	ОФП	103
1.	Строевые упражнения	5
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	20
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	24
4.	Акробатические упражнения	10
5.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	23
6.	Легкоатлетические упражнения	20
	Промежуточная аттестация	1
	СФП	42
1.	Упражнения для развития быстроты	10
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10
3.	Упражнения для развития специальной выносливости	10
4.	Упражнения для развития ловкости	11
	Промежуточная аттестация	1
	Техническая подготовка	95
1.	Удары по мячу ногой	15
2.	Удары по мячу головой	10
3.	Остановка мяча	10
4.	Ведение мяча	10
5.	Обманные движения (финты)	15
6.	Техника владения мячом вратаря	34
	Промежуточная аттестация	1
	Тактическая подготовка	76
1.	Тактика нападения	30

2.	Тактика защиты	30
3.	Тактика игры вратаря	15
	Промежуточная аттестация	1
	Соревновательная подготовка	58
	Медико-восстановительные мероприятия	20
Итого:		414

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

Периоды учебно – тренировочных занятий по месяцам (2 год)														
Месяцы														
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого	Форма контроля и аттестации
Теоретическая подготовка	3	2	2	2		2	2	2	2	1	1		19	беседа
ОФП	13	10	8	8	5	6	9	8	8	5	5	6	91	тестирование
СФП	4	6	7	7	3	5	8	7	3	5	1		56	тестирование
Техническая Подготовка	13	8	8	7	6	5	5	7	8	7	12	7	93	тестирование
Тактическая подготовка	2	8	10	10	9	8	8	6	9	4	2		76	
Соревновательная подготовка Контрольные испытания		3	5	8	8	9	2	7	6	6	3	1	58	соревнования, учебная игра, (спарринг схватки.)
Медико-восстановительные мероприятия	1	2	3	2	2		2	2	2	2	1	2	21	беседа (открытое занятие)
Всего за год	36	39	43	44	33	35	36	39	38	30	25	16	414	

Тематическое планирование (2 год)

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Теория	19
1.	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3
3.	Основы техники и тактики футбола	10
4.	Правила поведения в спортивном зале	3
	Промежуточная аттестация	1
	ОФП	91
1.	Строевые упражнения	3

2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	17
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	20
4.	Акробатические упражнения	10
5.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	22
6.	Легкоатлетические упражнения	18
	Промежуточная аттестация	1
	СФП	56
1.	Упражнения для развития быстроты	14
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15
3.	Упражнения для развития специальной выносливости	13
4.	Упражнения для развития ловкости	13
	Промежуточная аттестация	1
	Техническая подготовка	93
1.	Удары по мячу ногой	15
2.	Удары по мячу головой	10
3.	Остановка мяча	10
4.	Ведение мяча	10
5.	Обманные движения (финты)	15
6.	Техника владения мячом вратаря	32
	Промежуточная аттестация	1
	Тактическая подготовка	76
1.	Тактика нападения	30
2.	Тактика защиты	30
3.	Тактика игры вратаря	15
	Промежуточная аттестация	1
	Соревновательная подготовка	58
	Медико-восстановительные мероприятия	21
Итого:		414

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

Периоды учебно – тренировочных занятий по месяцам (3 год)														
Разделы подготовки	Месяцы													Форма контроля и аттестации
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого	
Теоретическая подготовка	3	2	2	1		2	2	2	2	1	1		18	беседа
ОФП	14	11	9	9	6	7	8	7	8	6	5	5	95	тестирование
СФП	3	7	6	6	4	5	6	5	4	5	1		52	тестирование
Техническая Подготовка	13	8	9	7	6	5	5	7	8	7	14	7	96	тестирование
Тактическая подготовка	2	8	10	10	9	8	8	6	9	4	2		76	
Соревновательная		3	5	8	8	9	2	7	6	6	3	1	58	соревнования,

подготовка Контрольные испытания														учебная игра, (спарринг схватки.)
Медико- восстановительные мероприятия		2	2	2	2		2	2	2	2	1	2	19	беседа (открытое занятие)
Всего за год	35	41	43	43	35	36	33	36	39	31	27	15	414	

Тематическое планирование (3 год)

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Теория	18
1.	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
3.	Основы техники и тактики футбола	11
4.	Правила поведения в спортивном зале	2
	Промежуточная аттестация	1
	ОФП	95
1.	Строевые упражнения	2
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	22
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	20
4.	Акробатические упражнения	10
5.	Подвижные спортивные игры и эстафеты	10
6.	Легкоатлетические упражнения	30
	Промежуточная аттестация	1
	СФП	52
1.	Упражнения для развития быстроты	17
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12
3.	Упражнения для развития специальной выносливости	10
4.	Упражнения для развития ловкости	12
	Промежуточная аттестация	1
	Техническая подготовка	96
1.	Удары по мячу ногой	13
2.	Удары по мячу головой	12
3.	Остановка мяча	10
4.	Ведение мяча	10
5.	Обманные движения (финты)	23
6.	Техника владения мячом вратаря	28
	Промежуточная аттестация	1
	Тактическая подготовка	76
1.	Тактика нападения	30
2.	Тактика защиты	30
3.	Тактика игры вратаря	15
	Промежуточная аттестация	1

3.	Тактика игры вратаря	15
	Промежуточная аттестация	1
	Соревновательная подготовка	58
	Медико-восстановительные мероприятия	19
Итого:		414

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

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

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

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

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

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

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В

положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

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

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

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

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

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

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

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары по мячу головой

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

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

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

Ведение мяча

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

Обманные движения (финты)

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

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

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

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

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

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

Вбрасывание мяча

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

Техника владения мячом вратаря

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

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

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

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

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

Для того чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками*.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

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

Перевод мяча

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

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная

тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

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

Индивидуальная тактика

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

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и постепенного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнеров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах и на выходах.*

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнеров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку

и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Психологическая подготовка

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

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

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

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

2.3. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится

по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

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

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

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

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт

между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

3.3. Материально- технические условия

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал;
- Ворота;
- Насос универсальный для накачивания мячей с иглой;
- Сетка для переноски мячей;
- Секундомер;
- Свисток;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Гимнастические маты;

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературы

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.- №2.
4. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
5. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М. Офест, 1995. 128 с.
7. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
8. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
9. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ (Электронный ресурс) – Режим доступа: www.minsport.gov.ru/свободный
2. Министерство образования и науки РФ (Электронный ресурс) – Режим доступа: www.minobrnauki.gov.ru/ свободный
3. Российский футбольный союз (Электронный ресурс) – Режим доступа <http://www.rfs.ru/> свободный

5. Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель принимается на работу в соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

ИНСТРУКЦИЯ № ____ **по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных** **занятий по футболу**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.
- 2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

- 3.4. Для избежание травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.
- 3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.
- 3.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.
- 3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Контрольно-переводные нормативы

1. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,6	4,3
2.	Бег 300 м. (сек)	62,0	60,1	57,00	55,00	-	-
3.	Бег 400 м. (сек)	-	-	-	-	66,0	64,0
4.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	190	210
5.	Тройной прыжок с/м (см)	300	400	450	500	550	более 550

1) Бег 30 м. с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Бег 300 м. с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

3) Бег 400 м. с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

4) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

5) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

2. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	7,0	6,4	6,0	5,8	5,4
2.	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)	-	-	-	35,0	30,0	27,0
3.	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	-	45	55	65
Для полевых игроков							
4.	Удар по мячу ногами на точность (число попаданий)	-	-	6	7	6	7
5.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	-	-	-	12,0	10,0	9,0
6.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	8	10	12	20
Для вратарей							
7	Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	-	-	-	25	30	35
8	Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	25	30

1) Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча,

не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2) Бег 5х30 м. с ведением мяча 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 футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м. с мячом.

3) Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

4) Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 13 лет - с расстояния 11 м). Количество ударов - 10 раз. Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 17 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

5) Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам 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.

6) Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

7) Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

8) Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024