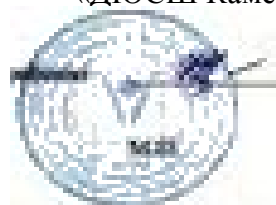


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско - юношеская спортивная школа  
Камешкирского района»

Рассмотрено:  
на заседании Трудового коллектива  
протокол № 5 от 30.08.2017 г.

Утверждаю:  
директор МБУ ДО  
«ДЮСШ Камешкирского района»



Н.Г.Макарова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст детей: с 8 лет  
Срок реализации: 6 лет

Составитель  
дополнительной общеразвивающей  
программы:  
тренер-преподаватель  
Тюньков Александр Иванович

с. Русский Камешкир  
2017 год

## Информационная карта

№	Название раздела	Данные
1	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Камешкирского района»
2	Адрес учреждения	442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул. Коммунальная,10 А
3	Сведения о составителе	Тюньков Александр Иванович тренер-преподаватель образование – высшее педагогическое категория – высшая адрес: 442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул. Пионерская 19
4	Сведение о секции	секция «Футбол»
5	Полное название программы	«Футбол»
6	Возраст учащихся	7- 18лет
7	Срок реализации	6лет
8	Кол-во групп	4 группы
9	<b>Основные характеристики Программы</b>	
9.1	Направленность	физкультурно-спортивная
9.2	Тип	модифицированная
9.3	По форме организации деятельности	групповая (парная, индивидуальная)
9.4	По уровню освоения	1 год - познавательный 2 год - формирование умений и навыков 3-5год - совершенствование умений и навыков 6год - совершенствование уровня мастерства
9.5	По масштабу осваиваемого образовательного пространства	муниципальное
9.6	По образовательной области	физкультурно - массовое
9.7	По целевым установкам	развивающая, стремление к достижению целей в области общей физической подготовки
10	Сведения об участии в сетевом взаимодействии	

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей по футболу предназначена для детей с восьмилетнего возраста. Срок реализации программы 6 лет. Данная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ; программы «Футбол» и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательства Москва, 1996 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С., Российский футбольный союз.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- К концу этапа – определение предрасположенности к выбору игрового амплуа;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	1 г/о	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	13	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	12	12	
	3 г/о	---	12	15	
ГСС	1/0		11	15	Уровень спортивных результатов

тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Возраст занимающихся в ГНП – от 8 лет.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:3-х часов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТГ 3 г/о, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

## У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

№ п/п	Разделы программы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы			Группа спортивного совершенствования
		ГНП 1	ГНП 2	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	ГСС
1.	Общая физическая подготовка	50	67	106	98	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	20	42	64	66	76	76
3.	Технико-тактическая подготовка	107	170	195	193	225	225
5.	Теоретическая подготовка	15	15	21	21	38	40
6.	Контрольно-переводные нормативы	4	6	8	8	12	12
7.	Учебно-тренировочные игры	20	26	36	42	51	51
8.	Участие в соревнованиях по календарному плану	12	16	26	28	34	34
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10
9.	Восстановительные мероприятия	по специальному плану					

<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>570</b>	<b>570</b>
-------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Указанные выше задачи по этапам подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для футболистов каждой возрастной группы.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

## **Нормативные требования групп начальной подготовки**

### 1. По общей физической подготовке

1. Челночный бег 3x10 или 30 м с высокого старта (сек)	10,0	9,5
2. Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток ( количество попаданий)	1	2
3. Кросс без учета времени (м)	300	500
4. Многоскоки (8 прыжков- шагов с ноги на ногу)(м)	10,5	12,5
5. Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	
6. Ходьба на лыжах (км)	2	3

### 2. По технической подготовке

1. Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2. Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
3. Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8
4. Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x 1,2м) с расстояния 6м – из трех попыток (сек)	12	9,5

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

1. целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
2. преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
3. поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
4. своевременное начало спортивной специализации;
5. постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки;
6. одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;
7. учет закономерностей возрастного и полового развития;
8. постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

## **Учебный материал**

### **1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Тактическая подготовка.
10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
11. Основы методики обучения и тренировки.
12. Планирование спортивной тренировки и учет.
13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь

### **2. Физическая подготовка (для всех видов возрастных групп)**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

## Техническая и тактическая подготовка (для отдельных возрастных групп)

### 1. Занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения из общей разминки.

Упражнения из специальной разминки.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнение на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения.

Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на расслабление мышц.

Дыхательные упражнения.

### 2. Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и физической подготовки.

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на ловкость и гибкость.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением противника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения на расслабление мышц.

### 3. Комплексное занятие, решающее задачи преимущественно технической и тактической подготовки.

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег (разные варианты).

Упражнения с мячом (в парах и в больших группах).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и дыхательные.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Общие	Специальные
-------	-------------



<p><b>Преимущественно развивающие силу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание на перекладине.</li> <li>2. Лазание по канату.</li> <li>3. Поднимание тяжестей.</li> <li>4. Метание снарядов.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением.</li> <li>6. Борьба.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие силу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по мячу.</li> <li>2. Толчки туловищем.</li> <li>3. Отбор мяча ногой.</li> <li>4. Вбрасывание мяча.</li> </ol> <p>Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>
<p><b>Преимущественно развивающие быстроту:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег.</li> <li>2. Переменный бег.</li> <li>3. Ускорения.</li> <li>4. Старты.</li> <li>5. Бег прыжками, семенящий и т. п.</li> <li>6. Баскетбол.</li> <li>7. Ручной мяч.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие быстроту:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег с мячом.</li> <li>2. Переменный бег с мячом.</li> <li>3. Ускорения с мячом.</li> <li>4. Старты с мячом.</li> </ol>
<p><b>Преимущественно развивающие выносливость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссы.</li> <li>2. Переменный бег.</li> <li>3. Лыжные вылазки.</li> <li>4. Гребля.</li> <li>5. Плавание.</li> <li>6. Баскетбол.</li> <li>7. Хоккей.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие выносливость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий.</li> <li>2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры.</li> <li>3. Игровые упражнения большой интенсивности</li> </ol>
<p><b>Преимущественно развивающие ловкость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акробатика.</li> <li>2. Гимнастика.</li> <li>3. Прыжки.</li> </ol>	<p><b>Преимущественно развивающие ловкость:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жонглирование мяча ногами и головой.</li> <li>2. Доставка головой высоко подвешенного мяча.</li> <li>3. Ведение мяча головой.</li> <li>4. Удары по мячу у стенки и сетки.</li> <li>5. Жонглирование мяча руками (для вратарей).</li> <li>6. Доставка руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).</li> </ol>

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
<p>Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.</p>	<p>Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом</p>

	касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<i>Для защитников,</i>	<i>полузащитников и нападающих:</i>
Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы	Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом
Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой.	Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.
Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема	Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в

	штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.
Обманные движения	Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.
Отбор мяча	Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.
<i>Для вратарей:</i>	
Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу
Выбрасывание мяча	Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.).	Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей.
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)	Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей.
Обманные движения	Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

## СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Техника полевого игрока

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<u>Техника передвижения:</u>		1
Бег обычный	1	
Остановки	2	
Повороты	3	
Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом	4 5	

Сочетание разных способов бега	6	
Прыжки	7	
Сочетание приемов техники передвижения		
<u>Удары по мячу ногой:</u>		2
Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1 2	
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	3	
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу	4 5	
Средней частью подъема по неподвижному мячу	6 7	
Средней частью подъема по катящемуся мячу	8	
Средней частью подъема по летящему мячу	9	
Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	10 11	
Резанные по неподвижному и катящемуся мячу		
Носком		
Пяткой		
С поворотом, через себя в падении		
<u>Удары по мячу головой:</u>		3
Средней частью лба на месте	1	
Средней частью лба в прыжке	2	
Боковой частью лба на месте и в прыжке	3	
В падении	4	
<u>Остановки мяча:</u>		4
Катящегося мяча подошвой	1	
Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы	2 3	
Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы	4	
Бедром	5	
Грудью	6	
Средней частью подъема	7	
С переводом	8	
Головой		
<u>Ведение мяча:</u>		5
Внешней частью подъема	1	
Средней частью подъема	2	
Внутренней частью подъема	3	
Носком	4	
Внутренней стороной стопы	5	
С изменением направления	6	
1	2	3

<u>Обманные движения:</u>		6
Уходом	1	
Ударом ногой	2	
Остановкой ногой	3	
Ударом головой	4	
Остановкой туловищем	5	
Остановкой головой	6	
<u>Отбор мяча:</u>		7
Ударом в выпаде	1	
Остановкой ногой в выпаде	2	
Ударом в подкате	3	
Остановкой в подкате	4	
Толчком плеча	5	
<u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u>		8
С места	1	
С разбега	2	
В падении	3	

### **Воспитательная работа**

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в СОЛ, на УТ сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

### **для сдачи зачетов по правилам игры, техники и тактики футбола**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?

29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

## **Дополнения**

Объяснить некоторые термины и понятия футбольного словаря:

Арбитр, аритмия, атака, аут, блицтурнир, «брат игрока», видеть поле, владеть инициативой, воздушная дуэль, войти в игру, выкатить мяч, выбор места, «вытянуть соперника на себя», выход один на один, глубина обороны и атаки, глубокий рейд, голевой момент, грамотная игра, «девятка», динамика игры, диспетчер, дриблинг, жестикуляция, знание соперника, играть широко, игровая интуиция, игровая дисциплина, искусственное положение «вне игры», класс игры, комбинационная игра, контратака, лидер, ложный маневр, мертвый мяч, навязать свою силу, «недодача» мяч, острый пас, полевой игрок, прострельный удар, разбор игры, синхронные действия, «скрещивание», стандартные положения, «стенка», стоппер, тянуть время, укрыть мяч, установка на игру, финал, фланговый проход.

## Л и т е р а т у р а

1. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 1996
2. Футбол в зале: система подготовки. С.Ю.Тюленьков. А.А.Федоров Москва, 2000
3. Футбол – твоя игра. С.Н.андреев Москва, Просвещение, 1989
4. Футзал (мини-футбол). Правила игры. 2004
5. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
6. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС».1969
7. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
8. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
9. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976
10. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 1977
11. Правила соревнований по футболу.