

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Знаменская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
протокол от «05» августа 2024 г. № 1



«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
Беспалов В.И./  
приказ от «05» августа 2024 г. № 70

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»  
(разноуровневая)

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 9 лет

**Авторы-составители:**

Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора по УВР  
Никитин Сергей Александрович, тренер – преподаватель  
Сушков Виталий Владимирович, тренер – преподаватель

р.п. Знаменка, 2024

## Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Знаменская детско – юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
3. Сведения об авторах-составителях программы:	
3.1. ФИО составителя, должность	Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора УВР Никитин Сергей Александрович, тренер – преподаватель Сушков Виталий Владимирович, тренер – преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 25.12.2023);</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</p> <p>письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (ред. от 15.05.2023);</p> <p>федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и</p>

	национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Разноуровневая
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.6. Возраст учащихся	7 – 17 лет
4.7. Продолжительность обучения	9 лет

## **Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Футбол**— это командный вид спорта, в который играют две команды по 11 игроков. Обе стороны стремятся попасть мячом в ворота соперника на противоположном конце прямоугольного поля. Цель игры — забить больше голов, чем соперник. Футболистам не разрешается касаться мяча руками, пока он находится в игре, за исключением вратарей в пределах штрафной площади. Зато можно использовать любую другую часть своего тела, чтобы нанести удар или выполнить передачу, в основном делают это ногами. Команда, которая забьет больше голов к концу игры, становится победителем. Если на счету обеих сторон их одинаковое количество, объявляется ничья или игра переходит в дополнительное время или серию пенальти в зависимости от формата соревнования.

#### **Актуальность и новизна программы.**

Программа нацелена на решение задач, направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени; выявление и поддержка одаренных спортсменов. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, на удовлетворение потребностей детей.

**Отличительные особенности.** Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников 7-17 лет на этапах обучения. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

**Условия набора.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься футболом, имеющие медицинский допуск к занятиям. Им предоставлены равные

условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Успешность занятий футболом на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности.

Комплектование групп для занятий футболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных спортсменов.

#### **Возрастные особенности зачисления и наполняемость в группах**

<b>Уровень</b>	<b>Сроки обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Наполняемость в группе</b>
<b>Стартовый</b>	1-й 2-й	7-10	10-30
<b>Базовый уровень</b>	1-й 2-й 3-й 4-й 5-й	10-15	8-30
<b>Углубленный уровень</b>	1-й 2-й	15-17	5-30

1) «**Стартовый уровень**» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

2) «**Базовый уровень**» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) «**Углубленный уровень**» предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления программы.

#### **Срок реализации программы:**

Срок реализации программы: 9 лет

#### **Формы и режим занятий.**

Форма получения образования – очная.

Форма тренировочного занятия - поурочная.

#### **Режим занятий:**

<b>Уровень подготовки</b>	<b>Объем тренировочной нагрузки в неделю в часах</b>	<b>Объем тренировочной нагрузки в год в часах</b>
Стартовый	2	104
Базовый	4	208
Углубленный	6	312

### **1 час занятий - 45 минут для всех уровней.**

Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);
- основной (занимает 70-75% всего времени занятия);
- заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса на различных уровнях подготовки. Программный материал составлен с учётом передового опыта обучения, научных исследований, практических рекомендаций по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**Целью программы является** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

#### **Задачи программы.**

##### **образовательные:**

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

– освоение знаний о футболе, его истории о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыками умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– освоение ударов по мячу и остановок мяча;

– овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

– освоение техники ведения мяча;

– освоение техники ударов по воротам;

– закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

– освоение тактики игры

– выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших способности.

##### **развивающие:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

##### **воспитательные:**

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

– приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тел

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ». Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в летний период обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, и самостоятельной работы учащихся (домашние задания).

### План учебного процесса (стартовый/базовый/углубленный уровень).

№ п/п	Наименования предметных областей/ форма предметной нагрузки	Распределение по годам обучения (в часах)								
		Стартовый уровень		Базовый уровень					Углубленный уровень	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	10	10	10	6	5	5	5
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка.</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>182</b>	<b>181</b>	<b>275</b>	<b>275</b>
2.1	Общая физическая подготовка	56	56	106	103	98	82	72	75	75
2.2	Специальная физическая подготовка	26	26	52	52	55	62	69	100	85
2.3	Технико-тактическая подготовка	9	9	22	25	27	38	40	100	115
<b>III.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>IV.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>V.</b>	<b>Контрольные упражнения.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>VI.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Всего</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**Учебный план «стартовый уровень»**

№ п/п	Название	Количество часов				Контроль
		1-й г.об.		2-й г.об.		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>		
1.1.	Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей.	1	-	1	-	текущий / беседа
1.2.	История футбола. История Олимпийских игр.	1		1		
1.3.	Техника безопасности на занятиях.	0,5	-	0,5	-	
1.4.	Оказание первой помощи при травмах.	1,5	-	1,5	-	
1.5.	Личная гигиена, режим дня.	1	-	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	текущий
2.1.	Развитие силы и быстроты	1	12	1	10	
2.2.	Развитие координации	0,5	13	1	11	
2.3.	Развитие выносливости	0,5	9	0,5	11	
2.4.	Развитие гибкости	0,5	9	0,5	12	
2.5.	Строевые команды и приемы	0,5	3	-	-	
2.6.	Ходьба, бег, кросс	0,5	2	0,5	2	
2.7.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	0,5	4	0,5	2	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	текущий
3.1.	Развитие дистанционной скорости	0,5	7	0,5	8	
3.2.	Развитие стартовой скорости	0,5	5	0,5	6	
3.3.	Развитие скоростно-силовых качеств	0,5	7	0,5	8	
3.4.	Развитие специальной выносливости	0,5	5	0,5	6	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	текущий
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>6.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений
<b>7.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	<b>92</b>	
		<b>104 ч.</b>		<b>104 ч.</b>		<b>7</b>

## **Планируемые результаты:**

### **Знать:**

- краткие исторические сведения о возникновении физической культуры;
- историю развития футбола;
- историю олимпийских игр;
- технику безопасности на занятиях футболом;
- правила личной гигиены и значение режима дня;
- оказание первой помощи при травмах;

### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без;
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств: быстроты, гибкости и координации;
- выполнять строевые команды и приёмы;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге.





## Планируемые результаты.

Год обучения	Знать	Уметь
1-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития футбола;</li> <li>- виды врачебного контроля;</li> <li>- основные навыки оказания первой помощи при травмах;</li> <li>- основы техники и тактики футбола;</li> <li>- основные понятия и принципа здорового образа жизни;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях футболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости;</li> <li>-выполнять комплексы специальных упражнений на выносливость;</li> <li>-уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами,</li> <li>-уметь соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>-выполнять передвижения в ходьбе и беге.</li> </ul>
2-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития футбола;</li> <li>- основы тренировочного процесса;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- здоровый образ жизни;</li> <li>-правила соревнований по футболу;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях футболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, выносливости;</li> <li>-играть в подвижные и спортивные игры;</li> <li>-выполнять специальные упражнения на развитие прыгучести, координации на координационной лестнице.</li> </ul>
3-5-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- основы техники и тактики футбола;</li> <li>-виды врачебного контроля, самоконтроль;</li> <li>- основы тренировочного процесса;</li> <li>- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости;</li> <li>-выполнять прыжковые упражнения;</li> <li>-выполнять комплексы специальных упражнений;</li> <li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений</li> <li>-точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;</li> <li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений,</li> <li>-выполнять восстановительные мероприятия;</li> <li>-выполнять основные элементы соревновательной техники.</li> </ul>

**Учебный план «углубленный уровень»**

№ п/п	Название	Количество часов		
		1-й г.об.	2-й г.об.	Контроль
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1.1.	Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	текущий / беседа
1.2.	Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе	1	1	
1.3.	Правила игры в футбол. Жесты судей	1	1	
1.4.	Здоровый образ жизни.	1	1	
1.5.	Основы здорового питания.	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	текущий
2.1.	Совершенствование силы и быстроты	15	15	
2.2.	Совершенствование координации	15	15	
2.3.	Совершенствование выносливости	15	15	
2.4.	Совершенствование гибкости	15	15	
2.5.	Ходьба, бег, кросс	15	15	
2.6.	Подвижные и спортивные игры.			
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	текущий
3.1.	Совершенствование дистанционной скорости	25	20	
3.2.	Совершенствование стартовой скорости	25	22	
3.3.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	25	20	
3.4.	Совершенствование специальной выносливости	25	23	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	текущий
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>7.</b>	<b>Контрольные упражнения.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Выполнение контрольных упражнений
<b>8.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	

## Планируемые результаты.

Год обучения	Знать/понимать	Уметь
1-й	<ul style="list-style-type: none"><li>- история развития футбола;</li><li>- основы тренировочного процесса;</li><li>- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li><li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li><li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li><li>- правила соревнований по футболу;</li><li>- требования техники безопасности при занятиях футболом;</li><li>- основы здорового питания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости;</li><li>-выполнять прыжковые упражнения;</li><li>-выполнять комплексы специальных упражнений;</li><li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;</li><li>-точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;</li><li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений,</li><li>-выполнять восстановительные мероприятия;</li><li>-выполнять основные элементы соревновательной техники.</li></ul>
2-й	<ul style="list-style-type: none"><li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li><li>-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li><li>-основы тренировочного процесса;</li><li>-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li><li>-требования техники безопасности при занятиях футболом;</li><li>-основы здорового питания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости;</li><li>-выполнять прыжковые упражнения;</li><li>-выполнять комплексы специальных упражнений;</li><li>-соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений</li><li>-точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;</li><li>-выполнять восстановительные мероприятия;</li><li>-выполнять основные элементы соревновательной техники.</li></ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической,

моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

### **Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей.**

Возникновение физической культуры. Процесс развития физической культуры. Значение движений в жизни человека. Развитие физических качеств и навыков.

**История футбола. История Олимпийских игр.** Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

**Правила техники безопасности на занятиях футболом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства технические средства. Основы техники безопасности в спортивном зале. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Требования безопасности во время соревнований.

**Оказание первой помощи при травмах.** К травмам относятся ушибы, открытые и закрытые переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок и мышц. Признаки. Первая помощь.

**Личная гигиена, режим дня.** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

**Влияние физических упражнений на развитие организма. ЗОЖ.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Основы техники и тактики футбола.** Футбольной техникой называют навыки остановки, приема, ведения, дриблинга, ударов и передач, которыми владеет футболист. Тактика в футболе – это стратегический план команды, который определяет способы достижения победы через организацию игры, позиционирование на поле и взаимодействие игроков. Это неотъемлемая

часть успеха в соревновательном футболе, и понимание тактических аспектов игры имеет решающее значение.

Цель тактики в футболе – это использование особенностей игры, как команды в целом, так и отдельных игроков, для максимизации вероятности победы. Тактика помогает контролировать темп матча, создавать моменты для забития голов и минимизировать возможности соперников. Она определяет, как команда будет атаковать, обороняться, давить на соперника и контролировать игровое поле.

**Врачебный контроль, самоконтроль.** Роль медицинских осмотров в спорте. Профилактика травматизма. Педагогическое наблюдение. Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий. Самоконтроль — способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.

Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена

**Основы тренировочного процесса.** Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

**Правила игры в футбол.** Жесты судей. Основные термины. Состав команды. Функции вратаря. Функции защитника, полузащитника, нападающего. Суть игры. Первые футбольные правила. Основные жесты главного арбитра.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных знаниях и разрядах.

**Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.** Личная гигиена. Закалка. Использование специальной обуви и одежды. Гигиенические мероприятия при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура).

**Здоровый образ жизни.** Для чего нужен ЗОЖ. Отказ от вредных привычек. Поддержание правильного режима дня и отдыха. Сбалансированное питание.

**Основы здорового питания.** Здоровое питание. Принципы здорового питания. Влияние здорового питания на организм.

**2. Общая физическая подготовка (ОФП)** включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Это сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма. Комплексном развитии работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Общая физическая подготовка футболистов обеспечивает всестороннее развитие физических качеств, повышает уровень физической подготовленности и общей работоспособности. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель общей физической подготовки — создание у занимающихся двигательной подготовленности,

фундамента, специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у футболистов двигательных возможностей.

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

**Упражнения для развития силы и быстроты.**

**Упражнения для развития скорости старта в простой ситуации:**

1. Рывок 5–7 м из различных стартовых положений: стоя и сидя лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения, лежа на животе головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения; после прыжка вверх; после прыжка вверх и поворота на 180° и 360°; после кувырка вперед, назад, в стороны к направлению движения.
2. Прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90° и доставая носка пальцами рук (7–10 раз).
3. То же, но прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пяток ног (7–10 раз).
4. Прыжки вверх из положения «выпад» с быстротой сменой ног (7–10 раз).

Описанные упражнения позволяют эффективно развивать «стартовую» силу – способность мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения.

**Упражнения по развитию скорости старта в сложной ситуации:**

1. Почти не поворачивая головы, следить за полетом теннисного мяча, сидя у сетки.
2. Находясь в различных стартовых положениях, начинать движение из-за спины после появления в поле зрения мяча, отскакивающего после удара о стенку.
3. То же, но рывок идет после кувырка вперед или назад.
4. Выполнить рывок после удара о землю мяча, подброшенного рукой или ногой высоко вверх (на мяч вверх не смотреть).
5. То же, но рывок выполняется после кувырка вперед или назад.

**Упражнения для совершенствования стартового ускорения:**

1. Бег в гору (угол 5–10°) и под гору (уклон 3–7°) с места.
  2. Бег по песку, опилкам, снегу, воде с места.
  3. Бег по прямой на 10–15 м с места.
  4. Бег с поясом (3–4 кг) с места.
  5. Прыжки (двойной, тройной) с места в гору и под гору, по песку, снегу, воде, опилками.
- При повторном методе тренировки отдых между попытками должен быть не менее 2–3 минут. Критериям длины дистанции при вбегании в гору является частота шагов, снижение которой не допустимо.

**Упражнения для выработки абсолютной скорости:**

1. Бег с захлестыванием голени назад на каждый третий шаг и на каждый шаг.
2. Бег с высоким подниманием бедра (обычный, с наклоном туловища вперед), семенящий.
3. Бег на 15–30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотом вокруг оси по направлению движения.
4. В положении виса на предплечьях на брусьях как можно чаще совершать беговые движения ногами.
5. То же, но из виса на перекладине.

6. Бег с ходу под уклон 3–5° (разогнаться на участке 10–15 м, бег под уклон 10–16 м и вновь по прямой 10–15 м).
7. Переменный бег на дистанции 100–150 м: 15–20 м в полную силу, 10–15 м расслабленно, 15–20 м в полную силу, и вновь 10–15 м расслабленно и т. д.
8. Вращательное движение ногами «велосипед» из положения стойки на плечах. Скорость максимальная.

#### **Упражнения на развитие рывково-тормозных действий:**

1. Челночный бег на отрезках 7+7+7 м.
2. Бег зигзагами вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.
3. Рывок на отрезке 10–15 м в конце бега остановиться на месте или, не снижая скорости, выпрыгнуть вертикально вверх и остановиться.
4. Бег под углом в левую и правую сторону на отрезках 7+7+7 м.
5. Бег по прямой с резкими изменениями направления движения.
6. Рывок на 15 м с обеганием стоек, стоящих друг от друга в 2–2,5 м.

#### **Упражнения по выработке скорости выполнения технических приемов и переключения одного действия к другому:**

1. Подбросить мяч высоко вверх, выполнить кувырок вперед и ударить в ворота.
2. То же, но кувырок назад.
3. Совершив кувырок вперед, встать, сделать небольшое ускорение, а затем резкий поворот на 180°.
4. То же, но с кувырком назад.
5. Легкий бег с пролезанием под барьером, поворот на 180° и быстрый бег мимо препятствия.
6. То же, но перепрыгнуть через препятствие на обратном пути.
7. Быстро встав из положения седа или лежа, добежать до мяча, пробить в ворота и вернуться в исходное положение.
8. Обегание стоек, расположенных в 2 м одна от другой, игра со стенкой и удар в ворота.
9. Перепрыгивание барьера и удар в падении головой по подвешенному мячу.

#### **Силовые упражнения включают в себя программы по развитию выносливости, физической силы (прежде всего ног):**

1. Кроссы - самые разнообразные от 1 до 5 км с разными нагрузками;
2. Бег на длинные дистанции;
3. Занятия на тренажерах, с различными снарядами.

#### **Упражнения для развития координации:**

**-игра в салки:** это простое упражнение знакомо с детства. Играть можно где угодно, по футбольному полю, на специальной площадке в парке. Желательно наличие препятствий, из-за которых догоняющему будет сложнее добраться до соперника.

**-кувырки:** также очень простое упражнение на ловкость и координацию:

-мяч в руках, выполнение кувырков вперед и назад

-мяч подбрасывается вверх, кувырок вперед, поймать летящий мяч. Повтор, но с кувырком назад.

-мяч подбрасывается вверх, кувырок вперед, в прыжке поймать мяч.

-мяч подбрасывается вверх- вперед, кувырок вперед, встать и, когда мяч коснется земли, вести его.

#### **Беговые упражнения с преодолением препятствий**

1. Бег с обеганием стоек, флажков, барьеров и т. п. на максимальной скорости, препятствия расставлены на одной линии.



2. То же, что упр. 1, только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно. Вариант выполнения упражнения: руки за спину, в руках мяч, медбол и т. п.
3. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед.
4. Бег с имитацией удара головой после обегания каждого препятствия.
5. Бег с имитацией обманного движения (финта) перед каждым препятствием.

**Бег по препятствиям:** это упражнение делается полностью наоборот. Задача – наступить на как можно большее количество предметов. В данном случае уже использовать плоские предметы или ленточки, чтобы не повредить стопу.

#### **Упражнения на развитие выносливости.**

##### **Беговые упражнения «челночный бег»**

1. Бег в максимальном темпе
2. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед, приставным шагом, медленным бегом в одну сторону и ускорением в другую и т. д.
3. То же, что упр. 1. Варианты выполнения: бег с мячами, с имитацией удара головой на концах отрезка, подскоками, кувырками и т. д.
4. Бег с изменением скорости: бег вперед в максимальном темпе, бег назад медленно.
5. Сочетание гладкого бега и челночных упражнений.

##### **Упражнения со скакалкой:**

1. Прыжки одновременно с обеих ног
2. То же упражнение, но скакалка идет спереди назад.
3. То же упражнение, но скакалка идет с левой стороны на правую (или наоборот).
4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания сгибаются в коленях назад до прямого угла.
5. То же упражнение, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.
6. При прыжке упражняющийся делает в воздухе поворот на четверть или даже на полкруга и т.д.

**Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

##### **Строевые команды и приёмы.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

##### **Ходьба, бег, кросс.**

**Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.** Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры. «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в футболе. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке. Цель СФП – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для

футболистов. В тренировочной работе задачи ОФП и СФП тесно связаны между собой.

**Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м. (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 - 15 м. медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

**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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

**4. Техническо-тактическая подготовка.** Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управления мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении – это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

**На «стартовом» уровне решается задача развития психических качеств и психомоторных способностей, осуществляется обучение тактическим знаниям.**

## **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег

по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногами.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**На «базовом» уровне проводится работа по обучению способам выполнения технико-тактических действий на уровне умения, выбора и применения с учетом игровой ситуации**

### **Техническая подготовка.**

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

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч

на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, впереди в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **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.

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

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам 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 партнеру.

**На «углубленном» уровне осуществляется формирование навыков их импровизированного применения в условиях соревновательно-игровой деятельности.**

#### **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

**Остановки мяча.** Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью —летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

**Ведение мяча.** Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.

**Обманные движения.** Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

#### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

**Групповые действия.** Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваются обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

## **5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать

все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

**Основными задачами психологической подготовки являются:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих футболистов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить учащимся сознание того, что познание футбола как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать учащихся на познание истории футбола, на умение оценивать свою технику игры и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между учащимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

**Психологическая подготовка спортсменов к играм и соревнованиям.**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе,





		(М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д).	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7-»-	4-»-	11 – 15	20-»-
			13	1	5 – 6	8-»-	5-»-	12 – 15	19-»-
			14	2	6 – 7	9-»-	5-»-	13 – 15	17-»-
			15	3	7 – 8	10-»-	5-»-	12 – 13	16-»-
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12-»-	6-»-	13 – 15	18-»-

## 8. Медицинское обследование осуществляется специалистами ТОГБУЗ

«Знаменская ЦРБ» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы».**

### **2.1. Условия реализации программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

### **Материально – техническое обеспечение программы.**

Для реализации Программы используется следующее материально-техническое обеспечение:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	футбольная накидка	штук	11
2.	футбольный мяч	штук	11
3.	футбольные ворота	штук	2
4.	воротные сетки	штук	2
5.	набивной мяч	штук	11
6.	скакалка гимнастическая	штук	11
7.	гимнастический мат	штук	2
8.	фишки	штук	10
9.	гантели	штук	10
10.	секундомер	штук	2
11.	стенд информационный	штук	1
12.	координационная лестница	штук	1
13.	свисток	штук	1

### **Перечень технических средств обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Ноутбук
2.	Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике в футболе

### **Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях футболом.**

#### **Методика обучения футболистов 7-10 лет тактике игры**

1 этап восприятие и анализ игровых ситуаций. 2 и 3 этап охватывают два направления: мышление и действие (перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). Последовательность смены действия и состояний в обучении; 4 этап тактического совершенствования искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях.

Тренер находит и подбирает соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. Моделирует игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств.

Искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

### **Методика обучения техническим действиям юных футболистов 7-10 лет.**

Приемы техники нападения изучают раньше, чем приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствуют тот или иной этап обучения. Выделяют три стадии: - формирование начального умения, когда футболист овладевает основными движениями, его структурой; - уточнение системы движений; - совершенствование навыков; - любая тренировка несет в себе обучающее начало.

### **Методика развития быстроты у юных футболистов 10-15 лет**

Для совершенствования этого физического качества подбираются упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое. Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

### **Методика физической подготовки юных футболистов 10-15 лет**

Акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера (прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания).

### **Методика тактической подготовки юных футболистов 15-16 лет.**

Предполагает использование различных средств, методов, форм организации занятий и включает в себя три взаимосвязанные части (раздела):

1. Теоретическая подготовка, предполагает усвоение специальных знаний по тактике.
2. Практическая подготовка заключается в овладении индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.
3. Анализ игровой деятельности направлен на оценку поведения (действий) игроков в различных игровых ситуациях: контроль и анализ игровой деятельности; анализ проявления творческих способностей игроков средней линии в различных игровых ситуациях (действия в ситуациях, когда мячом владеет своя команда и когда - команда соперника).

### **Методика интегральной подготовки юных спортсменов на занятиях мини-футболом**

Акцент на развитие функции внимания. Основные положения, выносимые на защиту:

1. Качество игровой и соревновательной деятельности юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной подготовки определяется комплексом факторов (активность в игровой деятельности; качество выполнения технико-тактических действий; целесообразность выполнения технико-тактических действий; игровое внимание), детерминирующих показатели физической, технической подготовленности и уровень развития свойств внимания.

2. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания состоит из блоков упражнений сопряженного воздействия, включаемых в каждое тренировочное занятие: блок средств когнитивного развития внимания; блок средств кинезиологического развития внимания, оказывающих сопряженное развитие: внимания и тактической подготовки; внимания и общей физической подготовки; внимания и технической подготовки.

3. Практическая реализация методики интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания обеспечивает повышение общей и специальной физической подготовленности и качества игровой деятельности, позволяет достигнуть более высоких спортивных результатов и темпов развития физических качеств юных спортсменов по сравнению с традиционными средствами и методами спортивной подготовки, за счет умения распределять внимание, повышать его устойчивость путем развития волевых качеств.

### **Методика круговой тренировки на занятиях футболом**

В основе лежат методы: 1. непрерывно – поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Способствует комплексному развитию двигательных качеств; 2. поточно – интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости; 3. интенсивно – интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности.

На тренировках обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно – распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу учащихся и переход к саморегуляции и самокоррекции.

#### **Основные средства обучения:**

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

#### **Методы организации и проведения образовательного процесса.**

##### **Словесные методы:**

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

##### **Наглядные методы:**

- показ упражнений и техники основных приёмов игры;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Занятия строятся и осуществляются на основе научно-методических принципов:

- **сознательности** (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности, понимать, где он допускает ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);

- **наглядности** (объяснение и показ педагогом упражнений, демонстрация видеофильмов значительно ускоряют обучение: на начальном этапе у занимающихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования – этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);

- **доступности и индивидуализации** (проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей футболистов: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);

- **постепенности или прогрессирувания** (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий ученика: «от простого к сложному»);

- **повторности** (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой боя).

Алгоритм учебного занятия:

Занятия проводятся в форме тренировки сдвоенными (по 2ч.) без перерывов, так как для отдыха используются перерывы во время показа или объяснения, а также смена упражнений и специальные упражнения на расслабление.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед боем на соревновании психологически готовит учащихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения. Для повышения эффективности обучения

тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии. После 40- 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения). «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное выполнение передач с набрасывания тренера, большой объем перемещений и т.д.) не следует использовать в работе с детьми младше 12 лет.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья - человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.)

### **Требования техники безопасности.**

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

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

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

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

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

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.



## Перечень информационного обеспечения.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. –432 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. -176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.- методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.– 192 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол;утвержденприказом Минспорта Россииот 27 марта 2013 г. N 147.
16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки длядетско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.

## Интернет-ресурсы

1. <http://футбол-удары.рф/> - форум о детско-юношеском и профессиональном футболе
2. <https://rfs.ru/> - общероссийская общественная организация.
3. <https://vk.com/rpl> - Официальная страница Мир Российской Премьер-Лиги (РПЛ)
4. <https://vshkole.rfs.ru/> - проект Российского футбольного союза.
5. <https://vk.com/ploshadka.club> - журнал для детских тренеров, юных футболистов и их родителей.