

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТО:

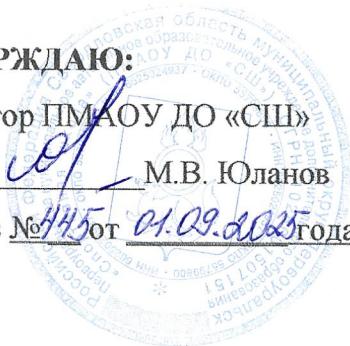
На заседании Тренерского совета
ПМАОУ ДО «СШ»
Протокол №1 от 15.09.2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПМАОУ ДО «СШ»

М. Ю. М.В. Юланов

Приказ №445 от 01.09.2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчики:

Мотина А.Г. - заместитель директора УВР
Сотникова А.Р- инструктор-методист

г. Первоуральск
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3 Адресат программы.....	6
1.4.Учебный (тематический) план.....	7
1.5. Содержание программы.....	8
1.6. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы.....	21
Приложение № 1 Варианты подвижных игр	22
Приложение № 2 Методика выполнения	26

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Устава ПМАОУ ДО «СШ»

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

Государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной

мотивации к здоровому образу жизни. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств, саморазвитие личности.

Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – непременный спутник побед в матчах и турнирах.

Футбол приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. В системе физического воспитания футбол востребован в связи с доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Формирование логического и системного мышления умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 7-17 летнего возраста, желающие заниматься физической подготовкой по футболу независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материалов для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или могут быть смешанными.

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спорт. площадки, стадионы)

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся. Зачисление обучающихся в группы Спортивной школы производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы)

1.2. Цель и задачи программы

Цель данной программы – оптимизация физического развития человека, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; базовую технику футбола;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- повысить общую физическую подготовленность;
- подготовить к занятиям по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Адресат программы

Возраст и количество обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

Этап подготовки	Мин. возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	7	17	15	20

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься футболом.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у

мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

2. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

3. Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

4. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

1.4. Учебный (тематический) план

При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

№	Разделы/темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		анкетирование беседа тестирование
2	Общефизическая подготовка	80	во время учебно-тренировочного занятия	80	тестирование, выполнение контрольных упражнений
3	Специальная подготовка			40	тестирование
4	Техническая подготовка	40		40	наблюдение
5	Тактическая подготовка	30		30	
6	Тестирование и контроль	4		4	выполнение контрольных упражнений
7	Соревновательная деятельность	6		6	педагогическое наблюдение
8	Медицинский контроль и восстановительные мероприятия	6	во время учебно-тренировочного занятия	6	контроль за состояние здоровья
	Общее количество	216	10	206	

* количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.

1.5. Содержание программы

Теоретический материал

1.1. *Правила техники безопасности.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом.

1.2. Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря

1.3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание.

1.4. Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация.

1.5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

1.6. Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

1.7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

1.8. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП).

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, ловкость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в избранном виде спорта.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специальная физическая подготовка

Бег 20, 30 и 60 м для оценки быстроты и скорости движения.

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-80 м.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тактическая подготовка Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические).

Обучение тактике и совершенствование в ней основывается на правилах и положениях образования двигательных навыков. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные) двусторонние, календарные игры, а также подготовительные упражнения для развития реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания.

Подвижные и спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Варианты подвижных игр - Приложение №1

Восстановительные мероприятия проводятся в каждой возрастной группе. Это различные упражнения на расслабление, правильное питание, витаминизация, ЛФК, профилактика заболеваний.

Участие в соревнованиях.

В спортивно - оздоровительных группах проводятся соревнования по ОФП и футболу по календарному плану.

1.6. Планируемые результаты

Личностные

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество учебных недель – 36 недель;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	10	2	1							
Правила техники безопасности	2	1				1				
Оборудование и инвентарь	1	1								
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	2		1							1
Физическая культура и спорт.	1			1						
Строение и функции организма человека.	1				1					
Развитие футбола в России и за рубежом.	1					1				
Врачебный контроль и самоконтроль.	1						1			
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1							1		
Общая физическая подготовка	80	9	9	9	9	8	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	40	2	6	5	4	5	5	5	4	4
Техническая подготовка	40	2	5	5	5	5	4	5	5	4
Тактическая подготовка	30	3	4	3	3	3	4	4	3	3
Контрольные нормативы	4	2								2
Соревновательная деятельность	6				2			2	2	
Медицинский контроль и восстановительные мероприятия	6		1	1	2		1			1
Общее количество часов	216	20	26	24	26	22	24	26	24	24

Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов (продолжительность одного академического часа 40 минут). Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед.

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительной общеобразовательной программы по футболу, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические

устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации)

Материально-техническое обеспечение

Минимальные требования к оснащенности и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные	штук	2
2.	Мячи футбольные	штук	15
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Стойка для обводки	штук	20
6.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
7.	Тренажер "лесенка"	штук	2
8.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие

образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу завершается промежуточной аттестацией. Цель аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительной общеобразовательной программы по футболу.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

1. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся для определения умений и навыков занимающимися важнейших моментов содержания данного года занятий. *Предварительная проверка* должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках).

2. *Текущая проверка* проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. *Повторная проверка* должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный.

Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний и двигательных навыков.

4. *Периодическая проверка*. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. *Итоговая проверка* полученных учащимися знаний, умений и навыков проводится в конце года.

2.4. Оценочные материалы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные	Тестирование по ОФП	Сентябрь-май

группы	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость занимающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода на следующий этап обучения. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по футболу и в соответствии с периодом обучения.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110

2. Нормативы технической подготовки

2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по	количество	не менее		не менее	

	воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	попаданий	-	-	5	4
--	--	-----------	---	---	---	---

Контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора Спортивной школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов обучающихся и заявления их родителей (законных представителей).

Контроль в учебной программе

2.5. Методические материалы

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1.	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
2.	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях.	Май	Внести корректировку в УП по итогам года

Методические материалы по темам, занятиям дополнительной образовательной программы содержат:

- планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие;

- контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов;
- виды практических и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ;
- методические рекомендации, раскрывающие одну или несколько частных методик, задача которых – рекомендовать наиболее эффективные рациональные варианты действий при решении конкретных педагогических задач.

Методы выполнения упражнений:

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения скоростного характера, затем скоростно-силового, силового, и в конце аэробные упражнения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало занятия.

Сила – начало и середина занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – в начале микроцикла.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в три-четыре дня.

Выносливость – один-два раза в неделю.

2.6. Список литературы:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Методические материалы для обучающихся.

1. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
2. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
3. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Варианты подвижных игр

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних двух шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной детям высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – обучающийся выполняет разбег, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если обучающийся коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Обучающихся поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все спортсмены с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из обучающихся, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки обучающихся.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флаги.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флагжка для разметки площадки, мяч для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мяч.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мяч находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрока, у которого в руках мяч, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мяч, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мяч, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – обучающиеся одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флагжки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Методика выполнение упражнений по ОФП

Физическая подготовка – основа развития технических приемов футболистов. Техническая и физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие технических приемов, физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры в футбол.

Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой. Физическая подготовка складывается из общей и специальной физической, между ними существует тесная связь.

Задачи общефизической подготовки:

- укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и других мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий в спортивной игре, в частности в изучении ударов по мячу.

Ведущие средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, оказывающие общее воздействие на организм юных футболистов (гимнастика, легкой атлетика, баскетбол, гандбол и т.д.), и обеспечивающие развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается деятельность всех функциональных систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств.

Методика выполнения упражнений по СФП

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только с мячом — ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно- силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры). В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе объем упражнений по СФП составляет 25-30%. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50-60%.

Цель специальной физической подготовки (СФП) - развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста. Поэтому специальная физическая подготовка футболистов должна строиться с учетом характера игровой деятельности футболистов уже на первых этапах тренировочного процесса, становясь тем самым фундаментом при совершенствовании технического и тактического мастерства.

Основными задачами построения специальной физической подготовки являются:

- укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта,
- развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена,
- закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Применительно к игре можно отметить, что физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, таких характеристиках, как в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношения этих свойств.

Действенность в решении задач физической подготовки футболистов зависит также от правильного выбора и умелого применения методов.

Следует помнить, что действия футболистов носят повторно-переменный характер, с преобладанием работы скоростно-силового режима, следовательно ведущее место в структуре физической подготовленности получают скоростные и скоростно-силовые качества.

Следует сказать, что разделение физической подготовки на общую и специальную в последнее время стало условным. Все чаще футболисты проводят комплексные тренировки. В основной части таких тренировок они решают несколько задач. Нередко находит применение метод сопряженного воздействия.

В научной литературе представлены сведения, согласно которым оптимальным представляется такое соотношение тренировочного времени:

10-15% - общая разминка; 10-15% - специальная разминка; 65-70% - освоение материала основной части; 5% - заключительная часть.

На высокоразвитой базе основных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в футбол: «взрывная»

сила, быстрота перемещения, скоростная и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Проявление мышечной силы зависит от концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиологического поперечника мышц; биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления; от биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.). Величины проявления силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые способности, например жим или приседания со штангой околопредельного веса), либо за счет увеличения скорости при постоянных массах (скоростно-силовые движения). Для футбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями.

Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Взрывная сила — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Большинство технических приемов в футболе требуют проявления «взрывной» силы.

Общая быстрота — способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение—торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническим приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц. Для развития «общей» быстроты движений целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предусматривает применение подвижных и спортивных игр, эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Наиболее эффективной для развития быстроты движений является разносторонняя физическая подготовка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера.

Специальная быстрота. В футболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- а) быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);
- б) предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- в) быстрота перемещений — максимально быстрое перемещение по полю к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности). Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции — ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

Сложные реакции. Почти все игровые действия футболиста относятся к типу сложных реакций. К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция с выбором. Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1 с.

Основная доля этого времени приходится на фиксацию движущегося мяча глазами. Эта способность тренируемая. Для этого используют:

- а) увеличение скорости полета мяча;
- б) внезапное появление мяча;
- в) сокращение дистанции.

Реакция с выбором — выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или игровой обстановки (предельная быстрота отдельных движений).

Быстрота перемещений — способность футболиста максимально быстро переместиться по полю для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема. Проявление быстроты перемещения зависит от скорости протекания нервных процессов в работающих мышцах, от силовой подготовленности спортсмена и других факторов. Средствами развития быстроты перемещений могут быть рывки и ускорения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра. В футболе все эти разновидности скоростных качеств проявляются в сочетании.

Для развития быстроты применяются следующие методы:

- повторный метод;
- метод увеличения скорости движущегося объекта;
- увеличение внезапности появления объекта;
- сокращение расстояния до движущего объекта;
- увеличение числа возможных изменений обстановки;
- метод сопряженного воздействия;
- выполнение упражнений в затрудненных условиях;
- выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например бег под уклон;
- круговая тренировка, упражнения подбираются так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частоты движений;
- игровой метод, выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах;
- соревновательный метод, где выполняются задания с предельной скоростью в условиях соревнования.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения;

упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу недовосстановления.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Общая выносливость — способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Выделяют 4 основных типа утомления:

- 1 Умственное (при решении тактических задач игры).
- 2 Сенсорное (утомление анализаторов, например, зрительного).
- 3 Эмоциональное (после ответственных соревнований).
- 4 Физическое (вызванное мышечной деятельностью).

Для футбола наибольший интерес представляют третий и четвертый тип утомления. Физическое утомление делится на:

- а) локальное (в работе заняты менее 1/3 мышц тела);
- б) региональное (в работе заняты от 1/3 до 2/3 мышц тела);
- в) глобальное (в работе заняты свыше 2/3 мышц тела).

Основными факторами, определяющими проявление выносливости являются:

- деятельность ЦНС, которая определяет режим работы мышц слаженность функций всех органов и систем;
- функциональные возможности организма, которые обеспечивают энергетический обмен;

- волевые качества спортсменов, без которых невозможно поддерживать высокую интенсивность и длительность физической работы;
- уровень физической подготовленности;
- техника движений - рациональная техника движений сберегает энергию, позволяет продолжительно выполнять тренировочные задачи.
- уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности, увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями;
- поточный метод выполнения специального комплекса упражнений, выполняют поточно ряд имитаций технических приемов, а также и сами приемы.

Ловкость — способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которыми они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения.

Для развития ловкости студентов, занимающихся в секции по футболу, следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Методы развития координационных способностей (ловкости):

- метод усложнения ранее усвоенных упражнений;
- метод двустороннего освоения упражнений, предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д., особенно в обучении техники ударов по мячу;
- изменение (усиление) противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях; - изменение пространственных границ;
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.);
- упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально - прикладной деятельности.

Средства развития гибкости – это упражнения без предметов (пружинящие наклоны, повороты туловища, «шпагат», «мостик», высокие махи ногами), с партнером (пружинящие наклоны, круговые движения в положении стоя, сидя, лежа на животе), на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, мячами (наклоны в сочетании с махами), подвижная игра, упражнения из футбола: имитационные - в ударах, отбор мяча выпадом, в «шпагате», подкате, вбрасывание мяча и др.

Методы развития гибкости:

- упражнения, направленные на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий, которые выполняются с большой амплитудой с различными взмахами, наклонами, вращениями;
- упражнения активные, с отягощениями и без них;
- упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду;
- упражнения на расслабление.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097583

Владелец Юланов Михаил Викторович

Действителен С 11.04.2025 по 11.04.2026