

**МКУ «Отдел образования администрации  
Первомайского района Оренбургской области»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Первомайского района» муниципального  
образования Первомайский муниципальный район Оренбургской  
области**

**СОГЛАСОВАНО**  
методическим (тренерским)  
советом МБУ ДО  
«Спортивная школа  
Первомайского района»  
протокол № 1 от 29.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО  
«Спортивная школа  
Первомайского района»  
29.08.2024г.



В.И. Иночкин

**Дополнительная общеразвивающая  
программа по  
футболу в области физической культуры  
и спорта**

**Возраст детей: 6-18 лет Срок реализации: 1 год  
Составитель: Куликенев Андрей Камидуллович**

**п. Первомайский 2024г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>2. Нормативная часть</b>	
2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст зачисления и наполняемость групп.....	5
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.....	7
2.3. Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе.....	7
2.4. Режим тренировочной работы .....	7
2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, занимающимся на спортивно-оздоровительном этапе.....	8
<b>3. Программный материал.</b>	
3.1. Теоретическая подготовка .....	10
3.2. Практическая подготовка .....	11
3.3. Психологическая подготовка .....	18
3.4. Воспитательная работа .....	19
3.5. Планы антидопинговых мероприятий .....	19
3.6. Планы инструкторской и судейской практики .....	20
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b> .....	21
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b> .....	24

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для спортивной школы имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г № 629);
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

**Цель Программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств воспитанников Учреждения, овладение техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Основными задачами** Программы являются:

### **Обучающие:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение правилам игры в футбол.

### **Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

**Тип программы:** *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Футбол». Данная программа рассчитана на 1 год обучения по 4,5 часа в неделю, форма обучения очная с применением дистанционных образовательных технологий. Целевая аудитория - дети от 6 лет.

Дистанционное обучение проводится в формате видеоконференции и чате на площадке Zoom (Видеоконференцсвязь с обменом сообщениями и передачей контента в режиме реального времени).

Настоящая Программа может подлежать корректировке.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительные группы Учреждения (далее - СОГ) зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта «футбол» независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. На данном этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами выбранного вида спорта, изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп, правила игры в футбол, узнают о гигиеническом обеспечении тренировочного процесса. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения.

Минимальный возраст для зачисления в СОГ – 6 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в Учреждение, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки и желающих заниматься футболом.

Зачисление детей в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора Учреждения одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Зачисление в группы производится по приказу директора Учреждения.

### 2.1. Продолжительность этапа, возраст зачисления и наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
спортивно-оздоровительный этап	15	30	6 <sup>1</sup>	Наличие заключения врача о допуске к тренировочным занятиям	Без предъявления требований

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Центральным компонентом подготовки футболиста является тренировочное занятие. В структуре тренировочного занятия принято выделять: теоретическую, физическую,

---

<sup>1</sup> Продолжительность тренировочного процесса указана в астрономических часах

техническую, тактическую, психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи.

На спортивно-оздоровительном этапе во всех периодах тренировочного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	144

Примечание к таблице:

1. В спортивно-оздоровительных группах с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	26
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Технико-тактическая подготовка	100
5	Интегральная подготовка (учебные и тренировочные игры)	20
6	Участие в спортивных соревнованиях	10
7	Контрольные испытания	8
8	Инструкторская и судейская практика	6
9	Другие виды спорта (подвижные игры, эстафеты)	32

### 2.3. Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе

На спортивно-оздоровительном этапе система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность футболиста.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях:*

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, зачисленные на этап, могут участвовать в спортивных соревнованиях в соответствии с планом спортивных мероприятий Учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также заявочный лист заверенный печатью организаторов.

### 2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 2 настоящей Программы).

На спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол» занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 астрономических часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директором Учреждения на календарный год, спортивный сезон.

При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий.

Расписание размещается на информационном стенде и (или) на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### **Основными формами осуществления тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия по виду спорта «футбол», а также проведение спортивных мероприятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья футболистов.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и воспитанники должны знать методы профилактики травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

## **2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, занимающимся на спортивно-оздоровительном этапе**

### **2.5.1. Медицинские требования**

Лица, желающее заниматься на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть зачислены в Учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, занимающихся на этапе в Учреждении, входит:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

### **2.5.2. Возрастные требования**

С учетом специфики вида спорта «футбол», комплектование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Тренеру-преподавателю необходимо понимать, что у каждой возрастной группы детей своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

#### *Возраст от 6 лет.*

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным

нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. С 12 лет в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

### **2.5.3. Психофизические требования**

При подготовке юных футболистов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы, развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды, способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

#### 3.1 Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

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

На спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол» необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, на футбольном поле и спортивной дисциплиной.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

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

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

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

#### Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела
1	Техника безопасности.	Места занятий футболом. Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на стадионе, на спортивных площадках, в специализированных закрытых помещениях. Правила поведения на улице во время движения к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Российские футболисты на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных футболистов. (беседа в присутствии родителей)	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.

5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке.
6	Основные виды подготовки юного футболиста.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного футболиста. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.
7	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.
8	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма.
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановление.	Самоконтроль в процессе занятий ( <i>объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность</i> ).

## 3.2. Практическая подготовка

### 3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### 1. Строевые упражнения.

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

#### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

#### **4. Акробатические упражнения.**

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

#### **5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.**

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

#### **6. Легкоатлетические упражнения.**

Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

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

#### **1. Упражнения для развития быстроты.**

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

#### **2. Упражнения для развития дистанционной скорости.**

Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

#### **3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

#### **4. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### **5. Упражнения для развития ловкости.**

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

### 3.2.3. Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников.

Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

## 1. Техника владения мячом полевого игрока

### Удары по мячу ногами.

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

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

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

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

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

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

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

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

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

### Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах: удар лбом с места, удар головой в прыжке, удар боковой частью головы.

### Остановки мяча.

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

### Ведение мяча

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

### Обманные движения (финты)

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

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

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

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

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

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

### **Отбор мяча**

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

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

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

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

### **Вбрасывание мяча**

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

## **2. Техника владения мячом вратаря**

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади. Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦГ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

### **Ловля мяча**

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

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

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

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

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в

ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

### **Отбивание мяча**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

### **Перевод мяча**

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

### **Броски мяча**

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

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

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

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

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

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

## **3.2.4. Тактическая подготовка**

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

### **1. Тактика нападения**

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

#### **Индивидуальная тактика**

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

#### Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

#### Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

## **2. Тактика защиты**

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

#### Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

#### Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

### 3. Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

### 4. Тактика игры вратаря

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

#### Действия вратаря в обороне

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

#### Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот. Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров. Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

#### Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

### 3.3. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой. В ее задачи входит:

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

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

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

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

### **3.4. Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного футболиста.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с учащимися своей спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

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

### **3.5. Планы антидопинговых мероприятий**

Сегодня проблема использования футболистами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых футболистов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### **3.6. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода позволяет подготовить помощников тренера-преподавателя, привлекая футболистов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести его.
6. Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения теоретических и практических навыков судьи по спорту каждый футболист должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы в группах носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, освоение техники основных приёмов игры, освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

С целью определения уровня общей физической подготовленности и развития физических качеств за основу берутся контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в конце года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого футболиста.

##### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 6-10 ЛЕТ

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Бег на 30 м (с)	не более 6,9
Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 10,3
Прыжок в длину с места (см)	не менее 110
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	не более 7,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	не менее 21

##### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Бег на 30 м (с)	не более 5,7
Бег на 60 м (с)	не более 10,9
Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 9,0
Прыжок в длину с места (см)	не менее 150
Бег на 1500 м (мин, с)	не более 8,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 13
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	не менее 32

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ**

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Бег на 30 м (с)	не более 5,3
Бег на 60 м (с)	не более 9,6
Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 8,1
Прыжок в длину с места (см)	не менее 170
Бег на 2000 м (мин, с)	не более 10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 20
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	не менее 35

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ**

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Бег на 30 м (с)	не более 4,9
Бег на 60 м (с)	не более 8,8
Челночный бег 3 x 10 м (с)	не более 7,9
Прыжок в длину с места (см)	не менее 195
Бег на 3000 м (мин, с)	не более 15,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 27
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	не менее 36

**Методические указания по организации тестирования.**

**1. Бег на 30, 60 м.**

Бег проводится на стадионе или в зале на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 м – с низкого или высокого старта.

**2. Челночный бег 3 x 10 метров.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще

два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

### **3. Прыжок в длину с места.**

Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

### **4. Смешанное передвижение.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности. Тестируемым рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

### **5. Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

### **6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

### **7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.
2. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008  
Организация спортивного питания юных футболистов
3. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006.  
Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
4. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006.  
Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
5. Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.
6. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006.  
Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
7. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
10. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Интернет-портал «Спорт и здоровье» [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
12. Интернет-портал «Теория и методика физического воспитания и спорта» [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)