

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
Аургазинского района

Программа принята на  
педагогическом Совете  
МАУ ДО ДЮСШ  
Аургазинского района  
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО ДЮСШ  
Аургазинского района

Р.Р.Якупов



Дополнительная общеобразовательная программа по футболу  
(разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к  
минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных  
общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к  
срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от  
12 сентября 2013 года №730)

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.  
Срок реализации программы 8 лет.

с. Толбазы, 2022 г.

### **Оглавление:**

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Нормативная часть	5
2.1.	Уровни освоения программы	5
2.2.	Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость групп и требования по спортивной подготовленности.	5
2.3.	Учебный план	6
3.	Методическая часть	7
3.1.	Изучение техники и тактики игры для групп начальной подготовки	8
3.2.	Изучение техники и тактики игры для групп тренировочного этапа подготовки (1-2 год обучения)	10
3.3.	Изучение техники и тактики игры для групп тренировочного этапа подготовки (3-5 год обучения)	12
3.4.	Теоретическая подготовка	14
3.5.	Психологическая подготовка	15
4.	Система контроля и зачетные требования	15
5.	Перечень информационного обеспечения	17

## 1. Пояснительная записка

**Футбóл** (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Система многолетнего обучения футболу включает в себя: этап начальной подготовки, который составляет до трех лет обучения, и тренировочный этап (этап спортивной специализации), который составляет пять лет и делится на два периода: начальной специализации (2 года) и углубленной специализации (3 года).

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной программы по футболу (далее программа) является приобретение обучающимся следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях футболом.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области футбола:

- овладение основами техники и тактики футбола;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

## 2. Нормативная часть.

### 2.1. Уровни освоения программы

Таблица 1

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (по видам спорта)			
1	Этап начальной подготовки	Базовая подготовка футболу для дальнейшей специализации	до 3 лет
2	Тренировочный этап	Специализация и углубленная тренировка	до 5 лет

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице 2.

Зачисление в МАУ ДО ДЮСШ производится с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (таблицы 2, 3).

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трёх академических часов (таблица 3).

### 2.2. Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость групп и требования по спортивной подготовленности.

Таблица 2

Этап подготовки.	Год обучения	Минимальное/максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке по завершению обучения
Начальной подготовки	1 год	20	6	Выполнение нормативов ОФП, 2-юношеских спортивных разрядов.
	2 и 3 год	18	9	

Тренировочный	1 и 2 год	16	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТМ, спортивный результат (до I спортивного разряда)
	3-5 год	14	18	

### **Режимы учебно-тренировочной работы**

Таблица 3

Этап подготовки.	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю.	Продолжительность одного занятия (в академических часах).	Кол-во занятий в неделю.	Минимальное количество учебных часов в год.
Начальной подготовки	1	6	2	3	276
	2 и 3 год	9	3	3-4	368
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1 и 2 год	12	3	3-4	552
	3,4 и 5 год	18	3	5-6	828

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 неделю.

Основные формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице 4 указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

### **2.3. Учебный план**

На протяжении периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболистов;
- увеличение соревновательных упражнений;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Таблица 4

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		I	II-III	I	II	III	IV	V
1	Практическая подготовка	209 76%	279 76%	420 76%	420 76%	629 76%	629 76%	629 76%
1.1	Общая и специальная физическая подготовка(20-30% от общего объема учебного плана)	69 25%	92 25%	127 23%	127 23%	166 20%	166 20%	166 20%
1.2	Техническая подготовка (не менее 45% от общего объема учебного плана)	127 46%	169 46%	254 46%	254 46%	397 48%	397 48%	397 48%
1.3	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (до 10% от общего объема учебного плана)	13 5%	18 5%	39 7%	39 7%	66 8%	66 8%	66 8%
2	Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	11 4%	15 4%	22 4%	22 4%	33 4%	33 4%	33 4%
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (20-30% от общего объема учебного плана)	56 20%	74 20%	110 20%	110 20%	166 20%	166 20%	166 20%
Общее количество часов		276	368	552	552	828	828	828
Количество часов в неделю		6	8	12	12	18	18	18

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок, согласно федеральным государственным требованиям, практически не меняется.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Изучение техники и тактики игры для групп начальной подготовки

##### Техника игры

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

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

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

### **Тактика нападения**

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

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

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

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

### **3.2. Изучение техники и тактики игры для групп тренировочного этапа подготовки (1-2 год обучения)**

#### **Техническая подготовка**

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

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

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

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

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

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

### **3.3. Изучение техники и тактики игры для групп тренировочного этапа подготовки (3-5 год обучения)**

#### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактик нападения**

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

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

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

#### **Тактика защиты**

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

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

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

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

### **3.4. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая

подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (таблица 5).

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

**Примерный учебный план по теоретической подготовке.**

Таблица 5

№ п/п.	Тема	Этапы подготовки.				
		НП			УТ	
		1 год	2 год	3 год	до 2 лет.	свыше 2 лет.
1.	Физическая культура и спорт в России.				1	1
2.	Состояние и развитие футбола в России.	1	1	1	1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				1	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1			1	1
6.	Профилактика травматизма в спорте.	1			1	1
7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	1	1	1
8.	Планирование и контроль подготовки.	1	1	1	1	1
9.	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	1	1	1
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1	1	1	1	1
11.	Физические качества и физическая подготовка.	1	1	1	1	1
12.	Спортивные соревнования.	1	1	1	1	1
13.	Установка на игру и разбор результатов игры.		4	4	12	12
	<b>Всего часов:</b>	10	12	12	24	24

### 3.5. Психологическая подготовка

Футбол - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в футболе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить

следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в футбол решаются различные задачи психологической подготовки.

**На этапе начальной подготовки** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям футболом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

**На тренировочном этапе** (*этапе углубленной специализации*) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях и играх;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

#### **4. Система контроля и зачетные требования**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (1-ый год обучения)**

Таблица 6

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Быстрота</b>	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)					Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)				
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)					Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)				
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)					Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)				
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)					Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)				
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)					Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа и наличие 2 или 3 юношеского разряда (1и 2 год обучения), наличие 1-ю разряда или взрослого разряда (3-5 год обучения)					Обязательная техническая программа и наличие 2-ю или 3-ю разряда(1 и 2 год обучения), наличие 1-ю или взрослого разряда (3-5 год обучения)				
Техническая подготовка (для полевых игроков)										
	8-9 лет	10лет	11лет	12 лет	13лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Удар по мячу ног. на точн. (число попад.)		6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.					10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)		8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)										
Удары по мячу ног.с рук на дальность					30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш.мяча в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34



### **Примечание**

Для полевых игроков по технической подготовке:

удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 — 12 лет — с расстояния 11 м). Футболисты 10 — 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 — 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

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

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Минспорта России от 10.04.2013 №114

2.Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

3.Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

4.Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. Пособие. Липецк, Арес, 2004.

5.Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболистов. Офест, 1995.

6.Спирин, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы. Олимпия Пресс, М., 2005.

7.Железняк Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник М., ACADEMIA, 2001.