

Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Пермь

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
МКУ ДО «ЦФКСиЗ» г.Перми
протокол № 1
от « 15 » 09 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МКУ ДО «ЦФКСиЗ»
г.Перми В.М. Левитан
приказ № 08/16
от « 15 » 09 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
для групп на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (э
спортивной специализации)**

Программа разработана на основании:

Федеральных государственных требований, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденных приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Срок реализации программы - 7 лет

Авторы-составители:

Патейчук Л.Н., заместитель директора
ДО «ЦФКСиЗ» г. Пермь,

Лобовкина Е.Л., методист МКУ ДО «ЦФКСиЗ» г.Перми.

г. Пермь, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Краткая характеристика вида спорта. Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный 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.

Полное англоязычное название «association football» было выбрано после создания английской Футбольной ассоциации в 1863 году, чтобы отличать эту игру от других разновидностей футбола, существующих на то время, в частности регби («rugby football»). Термин «соккер» (англ. soccer) зародился в Англии в 1880-х годах, как сокращение «-soc-» от слова «association» (первые три буквы «ass-» не использовались из-за неблагозвучности) с добавлением суффикса «-er» на оксфордский манер (по аналогии rugby назывался ruggie, «раггер»).

В наши дни название «соккер» распространено лишь в ряде англоязычных стран, где продолжают практиковаться другие разновидности футбола. В Австралии и Новой Зеландии футболом исторически называют австралийский футбол или регби. В Ирландии термин «футбол» относится к гэльскому футболу, поэтому «соккер» употребляется в прессе. В ЮАР игра в большинстве известна как «соккер», что выразилось в названии чемпионата ЮАР — «Премьер соккер лига» и стадиона Соккер Сити на котором проходил финал ЧМ-2010. В США и Канаде употребляется термин «соккер», так как футболом называют американский футбол и канадский футбол. В Англии название «соккер» устарело и новые поколения болельщиков теперь считают его пренебрежительным.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки. Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратно: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками игрок сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной.

Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приемов необходимо воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Основными задачами являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в футбольной школе – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях. В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

- целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства;

- уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает;

- в физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений;

- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем;

- для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Эффективная подготовка спортсменов на этапах и результат реализации многолетней подготовки высококлассного футболиста зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных, подходов и исследований.

Программа определяет основные направления и условия подготовки футболистов в период обучения в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Камчатского края и является основным документом, регламентирующим процесс подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- организация учебно-тренировочной работы, учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Нормативные требования к продолжительности этапов обучения, минимальному возрасту обучающихся для зачисления на этапы подготовки и минимальному количеству обучающихся осваивающих Программу по виду спорта футбол представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество обучающихся, осваивающих Программу

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Продолжительность обучения (лет)	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Максимальный количественный состав группы (чел)
Начальной подготовки	8 лет	2-3	до года	6	30
			свыше года	7	28
Тренировочный	10	2	до 2-х лет	9	25
- базовой подготовки					
- спортивной специализации					
Совершенствования спортивного мастерства	12	3	свыше 2-х лет	10	20
Совершенствования спортивного мастерства	14	2	до года	14	16
			свыше года	16	14

*Объем тренировочной нагрузки может быть сокращен, не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа подготовки.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с Программой по виду спорта. Допускается совмещение групп. При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности необходимо выполнение следующих условий:

- разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов,
- максимальный количественный состав объединенной группы определяется по наивысшему этапу подготовки;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

I. Нормативная часть

1. Организация учебно-тренировочной работы, учебный план.

1.1. Организацию учебно-тренировочной работы начинают с набора обучающихся в группы начальной подготовки с 01 сентября и заканчивают не позднее 01 октября текущего года

1.2. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), утвержденным настоящей Программой.

1.3. Минимальное количество учебных групп в учреждении и число обучающихся в группах разного типа определяет и устанавливает данная Программа и организация, в ведении которой находится учреждение. Решение поставленных перед организацией, осуществляющей подготовку футболистов задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого учреждение обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, прохождение инструкторской и судейской практики, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

1.4. Перевод на следующий этап реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.5. Организация и построение тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года и зависит от периодизации и календаря спортивных соревнований.

1.6. Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **42 недели**.

Перспективный (многолетний) учебный план.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Например, относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года изменяется так: 18, 16 и 15%. Такая динамика обусловлена следующими причинами:

- дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60–70%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме;

- чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 11–13 лет у девочек и в 12–14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на этапе начальной подготовки наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

Примерный учебный план подготовки футболистов по этапам обучения (на 42 недели) приведен в таблице № 2

Таблица 2

**Примерный учебный план по этапам реализации Программы
в академических часах, рассчитанный (42 недели)**

	Этапы и годы реализации Программы			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		Этап совершенствования
		базовой	спортивной	

Разделы подготовки			подготовки	специализации	спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
	Возраст обучающихся					
	8-9	9-10	10-12	12-14	14-15	15-16+
Общая физическая подготовка	63	67	38	21	29	29
Специальная физическая подготовка	25	50	57	84	147	147
Техническая подготовка	113	151	114	105	118	118
Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	25	34	37	63	88	88
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	13	17	38	42	59	59
Контрольные, календарные игры, тренерская, судейская практика, восстановительные мероприятия	13	17	57	63	88	88
Самостоятельная работа			37	42	59	59
Всего часов в год	252	336	378	420	588	588

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов футболистов на этапах реализации Программы приведены в таблице 3.

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			базовой подготовки	Спортивной специализации		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	7	9	10	14	16
Количество тренировок в неделю	3	4	3	3-4	5	5
Общее количество часов в год	252	336	378	420	588	672
Общее количество тренировок в год	126	168	126	168	210	210

**Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; тренировочном этапе – 3 часов; совершенствования спортивного мастерства - 4 часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125)*

II. Методическая часть.

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

1.1. Задачи решаемые на этапах реализации Программы.

Эффективность работы организации, осуществляющей реализацию Программы по виду спорта футбол зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки футболистов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей у обучающихся;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе обучающиеся знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи тренировочного этапа

(периода базовой подготовки):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи тренировочного этапа

(спортивной специализации):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Задачи этапов спортивного совершенствования

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Схема решения сформулированных выше задач каждого этапа такова. На каждом последующем этапе происходит расширение тренировочных средств, и тренировки становятся более специализированными и целенаправленными.

На этапах спортивного совершенствования число задач увеличивается до 25. В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах реализации Программы по виду спорта футбол указаны в разделе I «Учебный план Программы» (таблицы: 2, 3, 4).

Примерный план участия в тренировочных сборах и соревнованиях по виду спорта футбол отражен в календарном плане спортивных и физкультурных мероприятий на текущий год и утверждается директором КГБОУ ДОД ДЮСШ по футболу.

1.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку по виду спорта футбол:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающийся направляется организацией, осуществляющей реализацию Программы на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта футбол и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол представлены в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	5	10	22	25	28

1.3. Подготовка спортсменов, специализирующихся в футболе, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу.

Этап начальной подготовки.

К занятиям на этом этапе допускаются дети, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе ведется работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Провести разминку.

Тщательно проветрить спортзал.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

1.4. Требования к кадрам организаций, осуществляющих реализацию Программы по виду спорта футбол. Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.5. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию Программы:

- наличие футбольного поля;

- наличие игрового зала;

- допускается наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем и экипировкой (требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта футбол отражены в таблице обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования учащихся КГБОУ ДОД ДЮСМШ по футболу, утвержденного директором КГБОУ ДОД ДЮСШ по футболу);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания;

- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к тренировкам и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

Этапный врачебный контроль (ЭВК) проводится не реже 2 раз в год на базе специализированного медицинского учреждения.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущий врачебный контроль осуществляется в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в учреждении осуществляющем соответствующий вид контроля.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

Цель психологического контроля: комплексная оценка психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние и результаты, таблица 5.

**Примерное содержание и варианты применения результатов
психологического контроля**

Виды контроля	Предмет контроля	Возможности использования данных при подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

1.6. Рекомендации по организации психологической подготовки футболистов.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке футболистов:

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна

для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

Восстановительные мероприятия и средства.

Содержание спортивной подготовки по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 6–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энергозатраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

III. Система контроля и зачетные требования.

Планирование и контроль, две тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

- получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализирует эту информацию;
- на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта тренировочного занятия);
- реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Этап начальной подготовки												
Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)										
Быстрота		Юноши и девушки										
		Бег на 30 м со старта										
		Бег на 60 м со старта										
Скоростно-силовые качества		Челночный бег 3x10 м										
		Прыжок в длину с места										
		Тройной прыжок										
Выносливость		Прыжок вверх с места со взмахом руками										
		Бег на 1000 м*										
Отрезок, м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
30	8-9	5,9 и менее	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9 и более
	10-11	5,7 и менее	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7 и более
60	8-9	11,0 и менее	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0 и более
	10-11	10,9 и менее	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9 и более
Челночный бег	8-9	8,5 и менее	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5 и более
	10-11	8,4 и менее	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4 и более
Прыжок в длину с места	8-9	146 и более	143 145	140 142	138 139	136 137	133 135	131 132	129 130	127 128	126	125 и менее
	10-11	156 и более	153 155	151 152	146 150	143 145	140 142	138 139	136 137	133 135	131 132	130 и менее
Тройной прыжок	8-9	329 и более	326 328	323 325	320 322	318 319	316 317	311 315	308 310	306 307	301 305	300 и менее
	10-11	343 и более	341 342	336 340	329 335	326 328	324 325	321 323	319 320	316 318	311 315	310 и менее
Прыжок вверх со взмахом рук	8-9	21 и более	20	19	18	17	16	15	14	13	11 12	10 и менее
	10-11	22 и более	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее

***Бег на 1000 м – без учета времени**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)													
Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)											
Быстрота		Юноши и девушки											
		Бег на 15 м с высокого старта											
		Бег на 15 м с хода											
		Бег на 30 м с высокого старта											
		Бег на 30 м с хода											
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места											
		Тройной прыжок											
		Прыжок в высоту без взмаха рук											
		Прыжок в высоту со взмахом рук											
Сила		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы											
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа											
Отрезок, м	Возраст лет	БАЛЛЫ											
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
15 Высокий старт	12-13	2,3 и менее	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3 и более	
	14-15	2,2 и менее	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,0 и более	
	16-17	2,1 и менее	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	2,9 и более	
15 с хода	12-13	1,9 и менее	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9 и более	
	14-15	1,8 и менее	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8 и более	
	16-17	1,9 и менее	2,0	2,1	2,2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7 и более	
30 с высокого старта	12-13	4,4 и менее	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4 и более	
	14-15	4,3 и менее	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3 и более	
	16-17	4,2 и менее	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и более	
30 с хода	12-13	4,1 и менее	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1 и более	
	14-15	4,0 и менее	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 и более	
	16-17	3,9 и менее	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9 и более	
Прыжок в длину с места	12-13	1,97 и более	1,96 1,96	1,85 1,90	1,79 1,84	1,73 1,78	1,67 1,72	1,61 1,66	1,56 1,60	1,51 1,55	1,50	1,49 и менее	
	14-15	2,06 и более	2,01 2,05	1,96 2,00	1,90 1,95	1,84 1,89	1,78 1,83	1,72 1,77	1,66 1,71	1,61 1,65	1,60	1,59 и менее	
	16-17	2,11 и более	2,07 2,10	2,01 2,06	1,96 2,00	1,91 1,95	1,86 1,90	1,81 1,85	1,76 1,80	1,71 1,75	1,70	1,69 и менее	
Тройной прыжок	12-13	5,81 и более	5,76 5,80	5,71 5,75	5,66 5,70	5,61 5,65	5,56 5,60	5,51 5,55	5,46 5,50	5,41 5,45	5,40	5,39 и менее	
	14-15	6,01 и более	5,96 6,00	5,91 5,95	5,86 5,90	5,81 5,85	5,76 5,80	5,71 5,75	5,66 5,70	5,61 5,65	5,60	5,59 и менее	
	16-17	6,21 и более	6,16 6,20	6,11 6,15	6,06 6,10	6,01 6,05	5,96 6,00	5,91 5,95	5,86 5,90	5,81 5,85	5,80	5,79 и менее	
Прыжок в высоту без взмаха рук	12-13	17 и более	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 и менее	
	14-15	18 и более	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8 и менее	
	16-17	19 и более	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и более	
Прыжок в высоту со взмахом рук	12-13	21 и более	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11 и менее	
	14-15	23 и более	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее	
	16-17	25 и более	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15 и менее	

Бросок набивного мяча	12-13	2,9 и более	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9 и менее
	14-15	3,9 и более	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9 и менее
	16-17	4,9 и более	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9 и менее
Этап совершенствования спортивного мастерства												
Развиваемое физическое качество			Контрольные упражнения (тесты)									
Быстрота			Юноши									
			Бег на 15 м с высокого старта									
			Бег на 15 м с хода									
			Бег на 30 м с высокого старта									
Скоростно-силовые качества			Бег на 30 м с хода									
			Прыжок в длину с места									
			Тройной прыжок									
			Прыжок в высоту без замаха рук									
Сила			Прыжок в высоту со взмахом рук									
Техническое мастерство			Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы									
Спортивный разряд			Обязательная техническая программа									
			второй спортивный разряд									
Отрезок, м	Возраст лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15 Высокий старт	12-13	2,2 и менее	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2 и более
	14-15	2,0 и менее	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0 и более
	16-17	1,9 и менее	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9 и юлее
15 с хода	12-13	1,7 и менее	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7 и более
	14-15	1,6 и менее	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6 и более
	16-17	1,5 и менее	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5 и более
30 с высокого старта	12-13	4,2 и менее	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и более
	14-15	4,1 и менее	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1 и более
	16-17	4,0 и менее	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 и более
30 с хода	12-13	3,9 и менее	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	5,0 и более
	14-15	3,8 и менее	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8 и более
	16-17	3,7 и менее	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7 и более
Прыжок в длину с места	12-13	2,11 и более	2,07 2,10	2,01 2,06	1,96 2,00	1,91 1,95	1,86 1,90	1,81 1,85	1,76 1,80	1,71 1,75	1,70	1,69 и менее
	14-15	2,21 и более	2,16 2,20	2,11 2,15	2,06 2,10	2,01 2,05	1,96 2,00	1,91 1,95	1,86 1,90	1,81 1,85	1,80	1,79 и менее
	16-17	2,31 и более	2,26 2,30	2,21 2,25	2,16 2,20	2,11 2,15	2,06 2,10	2,01 2,05	1,96 2,00	1,91 1,95	1,90	1,89 и менее
Тройной прыжок	12-13	6,41 и более	6,36 6,40	6,31 6,35	6,26 6,30	6,21 6,25	6,16 6,20	6,11 6,15	6,06 6,10	6,01 6,05	6,00	5,99 и менее
	14-15	6,51 и более	6,46 6,50	6,41 6,45	6,36 6,40	6,31 6,35	6,26 6,30	6,21 6,25	6,16 6,20	6,11 6,15	6,10	6,09 и менее
	16-17	6,61 и более	6,56 6,60	6,51 6,55	6,46 6,50	6,41 6,45	6,36 6,40	6,31 6,35	6,26 6,30	6,21 6,25	6,20	6,19 и менее
Прыжок в высоту без замаха рук	12-13	19 и более	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
	14-15	20 и более	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10 и менее
	16-17	21 и более	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11 и менее
П р ы ж о к в в	12-13	24 и более	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14 и менее

	14-15	27 и более	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17 и менее
	16-17	29 и более	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19 и менее
Бросок набивного мяча	12-13	4,4 и более	и 4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4 и менее
	14-15	5,4 и более	и 5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
	16-17	6,9 и более	и 6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9 и менее

IV. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта и молодежной политики Пермского края, календарного плана федерации по виду спорта футбол

V. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

.