

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Мокроусовская детско-юношеская спортивная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора  
МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Важенин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся с 7 до 18 лет

Срок реализации 11 лет

**Авторы-составители:**  
**Рудницкий Павел Адамович**  
Тренер-преподаватель  
первая квалификационная категория

Мокроусово  
2023 год

## **Содержание:**

Пояснительная записка.....	3
Нормативная часть.....	6
Учебный план.....	7
Методическая часть.....	8
Система контроля и зачетные требования.....	13
Перечень информационного обеспечения.....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков.

В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей показавших успехи в обучении.

В группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки. Обучение в спортивной школе ведётся с 6 до 18 лет. Талантливые учащиеся по достижении 18 лет передаются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в училища Олимпийского резерва.

Программа составлена для работы в МКОУ ДОД Мокроусовская ДЮСШ в соответствии с:

- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- ✓ приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- ✓ приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.
- ✓ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футболу от 27.03.2013 года № 147.
- ✓ Уставом МКОУ ДОД Мокроусовская ДЮСШ

В основу программы заложены основополагающие принципы, спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

*Преимственность* - определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преимущественности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юных футболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, видов физических упражнений и изменения нагрузок.

В основе организации и проведения занятий отражаются принципы: гуманизации, демократизации, педагогики сотрудничества, доступности, коррекционной и адаптационной направленности в соответствии с которыми тренер обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к учебно-тренировочному процессу.

**Целью** многолетней подготовки футболистов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- ✓ формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- ✓ подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- ✓ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 избранным видом спорта.

**в области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;

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

**в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- 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 избранному виду спорта.

**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.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	8	23

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- ✓ перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом

результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

✓ по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

✓ ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

✓ сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

✓ набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

*Этап начальной подготовки.* На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Тренировочный этап.* На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 3 лет и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основные показатели работы спортивных школ по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

### Учебный план

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА

Программный материал	НП 1 года
Теоретическая подготовка	6
Общая	50

физическая подготовка	
Специальная физическая	24
Техническая подготовка	50
Тактическая подготовка	24
Контрольные испытания	2
Контрольные игры и соревнования	10
Игровая подготовка	50
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	Всего	Теория	Практика	Форма крнтроля
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>			
Физическая культура и спорт в России	1	1		
Развитие футбола в России и мире	1	1		
Гигиена и закаливание	1	1		
Правила игры	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
Бег на выносливость	10	1	9	
Прыжки	10		10	
Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
Упражнения на развитие ловкости	10		10	
Упражнения с мячом	10		10	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>			
Кувьрки	4			
Опорные прыжки	4			
Прыжки через мячи	4			
Бег между стойками	4			
Прыжки вверх с ловлей мяча	4			
<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
Правила поведения. Техника	5	2	3	

безопасности. Защитная стойка				
Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом боком и спиной вперед.	5		5	
Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом	10		10	
Ускорение, старты из различных положений	5		5	
Техника ударов по мячу и останов мяча	10		10	
Техника ведения мяча	5		5	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
Передвижение и взаимодействие игроков в парах	5	1	4	
Передвижение и взаимодействие в тройках	5		5	
Взаимодействие игроков при защите	5	1	4	
Взаимодействие игроков при нападении	5		5	
<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>			
<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>8</b>			

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- ✓ содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- ✓ требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- ✓ объемы максимальных тренировочных нагрузок.

### Организационно-методические указания

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методики футбола, модельных характеристик высококвалифицированных футболистов и возрастных особенностей юных футболистов.

Специализированные занятия по футболу начинаются с 11-12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в футболе футболисты достигают в возрасте 18-20 лет, а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- ✓ Этап начальной подготовки;
- ✓ Тренировочный этап (этап спортивной специализации), подразделяется на 2 раздела: - начальная специализация;  
- углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**Этап начальной подготовки** - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- ✓ укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- ✓ развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- ✓ обучение основам техники и тактики игры;
- ✓ приучение к игровым условиям;
- ✓ формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- ✓ подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- ✓ освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- ✓ первичный отбор способных к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности учащихся.

Основные формы и режим занятий в спортивной школе:

Урочная	Неурочная
<b>Этап начальной подготовки</b>	
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Итоговое тестирование	2. Домашнее задание
3. Теоретические занятия	3. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 21
4. Товарищеские игры	дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год).
	4. Спартакиада

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

### *Словесные методы:*

Описание;  
объяснение;  
рассказ;  
разбор;  
указание;  
команды и распоряжения;  
подсчёт.

### *Наглядные методы:*

показ упражнений и техники футбольных приёмов  
использование учебных наглядных пособий  
видеофильмы, DVD, слайды  
жестикуляции.

### *Практические методы:*

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

### **Основные средства** обучения:

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

### **Формы** подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- соревнования.

### Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на этапах начальной подготовки (ГНП) - двух академических часов, т.е. 90 минут.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых **высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.**

### **Воспитательная работа.**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

#### *Сущность и структура воспитательного процесса.*

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

#### *Задачи и содержание воспитательной работы.*

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного
- ✓ поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- ✓ связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- ✓ воспитание в коллективе;
- ✓ единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- ✓ сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- ✓ учёт индивидуальных особенностей каждого;
- ✓ систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- ✓ единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- ✓ сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

#### *Методы и формы воспитательной работы.*

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
  - ✓ общее руководство группой (капитан команды);
  - ✓ контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
  - ✓ проверка личной гигиены и экипировки;
  - ✓ новости из жизни спорта и футбола в частности;
  - ✓ разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
  - ✓ культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
  - ✓ ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

### **Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Программа;

Спортивный зал 48x24м;

Тренажёрный зал;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор\_для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;  
 DVD-диск о тактике защиты и нападения;  
 Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.

### Система контроля и зачетные требования

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Таблица

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Для полевых игроков:								
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3	7	8	6	7
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей:								
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч 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.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, 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.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная литература для тренеров – преподавателей:

1. А.П. Колтановский « *Методические рекомендации 2*» ( для физкультурно – оздоровительных занятий населения по месту жительства выпуск 2) Изд – во: «Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов» Москва 1989 г.
2. А.М. Грсис « *Родители – тренеры, партнеры, судьи*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
3. В.П. Филина « *Скоростно – силовая подготовка юных спортсменов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1968 г.
26. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «*Футбол*» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
4. Г.С. Зонин «*Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки*» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
5. Сектор футбола и хоккея « *Учебно – тренировочная работа по футболу в коллективе физкультуры*» Изд – во: Москва 1961 г.