

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 08.08.2019 № 08084-ахд

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ**
(срок реализации – 9 лет)

Рецензенты:

Крон С.А.
председатель детско-юношеского
комитета Федерации футбола
Свердловской области

Кузнецов О.А.
ведущий специалист Федерации
футбола Свердловской области

Разработчики:

Панкратов Ю.В.
заведующий отделением
футбола

Князев П.В.
инструктор-методист
отделения футбола,
первая категория

Дементьев А.А.
тренер-преподаватель
отделения футбола,
высшая категория

г. Екатеринбург
2019 год

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 06.08.2019

СОДЕРЖАНИЕ	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Характеристика вида спорта футбол, отличительные особенности	5
Структура системы многолетней подготовки	6
Прогнозируемые результаты освоения программы	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	11
Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	13
Навыки в других видах спорта	24
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	26
Теория и методика физической культуры	29
Физическая подготовка	32
Избранный вид спорта	35
Специальная физическая подготовка	40
Требования техники безопасности	44
Объемы максимальных тренировочных нагрузок	45
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	47
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	47
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	53
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу (далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу в соответствии федеральных стандартов по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу в МБУ СШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие **предметные области**: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных

групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по футболу в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

1.1. Характеристика вида спорта «Футбол», отличительные особенности.

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был

включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 1 года.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех этапов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

Срок обучения по Программе – 9 лет.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу учащихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Таблица 1

Особенности формирования групп, определения недельной тренировочной нагрузки (в академических часах-45 минут) учащихся и численный состав групп

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
Начальной подготовки	1	15	25	6
	2	14	20	8
	3	14	20	8
Тренировочный	1	10	14	12
	2	10	14	12
	3	8	12	18
	4	8	12	18
	5	8	12	18
Спортивного совершенствования мастерства	1	1	10	24

На тренировочном этапе в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы

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

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 игры в футбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; 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 охраны труда 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 противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на этапы (периоды) – начальной подготовки, базовой подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности учащихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащихся.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы по футболу предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения
(в %)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Т					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1
Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	15	17	17	17	17	15	15	15	15
Избранный вид спорта	60	54	54	55	55	53	53	53	53
Специальная физическая подготовка	11	14	14	14	14	16	16	16	15
Самостоятельная работа	4	5	5	4	4	6	6	6	7
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также национальных и культурных особенностей Свердловской области.

2.2. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач, в таблице 3 представлен учебный план.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях дневного пребывания и загородных лагерях;

- участие в тренировочных сборах, проводимых образовательными и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 3

Учебный план

Предметные области	Количество часов в год								Форма промежуточной аттестации	Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап						
	Этапы (периоды) подготовки	НП 1	НП 2	НП 3	ТЭ 1	ТЭ 2	ТЭ 3	ТЭ 4		
Теория и методика ФКиС	24	32	32	48	48	74	74	74	Т	10%
Общая физическая подготовка	36	52	52	80	80	115	115	115	Т	15-17%
Избранный вид спорта	142	176	176	244	244	310	310	310	Т	53-60%
Специальная физическая подготовка	26	42	42	87	87	144	144	144	Т	11-16%
Самостоятельная работа	10	16	16	19	19	74	74	74		4-7%
Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	3	3	3		
Итого	240	320	320	480	480	720	720	720		
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18		

Т - тестирование по предметной области.

Таблица 4

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы НП-1,
6 часов в неделю, 40 недель - 240 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2		2	24
Общая физическая подготовка:	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2		3	36
развитие основных физических качеств	1	1		1	1	1	1	1	1	1		2	11
освоение комплексов физических упражнений	2	2	1	2	1	1	2	1	2				14
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Избранный вид спорта:	14	18	12	16	13	12	15	19	17	4		12	152
овладение основами техники и тактики	5	9	5	7	5	3	6	9	7	1		6	63
приобретение соревновательного опыта						2		2	2	1		1	8
психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
повышение плотности технико-тактических действий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	6	6	4	6	5	4	6	5	5	1		4	52
выполнение требований для присвоения разрядов													0
Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
Специальная физическая подготовка:	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2		1	26
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	1	1		1			1		1				5
Промежуточная аттестация										2			2
Итого часов практики:	21	25	16	23	18	17	22	24	24	10	0	16	216
Всего часов	24	28	18	26	20	18	24	26	26	12	0	18	240

Таблица 5

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы НП-2,
8 часов в неделю, 40 недель - 320 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2		1	32
Общая физическая подготовка:	5	6	4	6	4	4	6	5	5	4		3	52
развитие основных физических качеств	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1		1	24
освоение комплексов физических упражнений	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2		1	17
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Избранный вид спорта:	19	21	15	20	15	13	19	23	23	7		17	192
овладение основами техники и тактики	7	9	4	7	4	4	5	9	10	2		12	73
приобретение соревновательного опыта		2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	18
психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
повышение плотности технико-тактических действий	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1			16
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	7	6	4	7	5	4	7	8	7	1		4	60
выполнение требований для присвоения разрядов													0
Самостоятельная работа	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1		1	16
Специальная физическая подготовка:	4	5	4	4	4	4	4	5	4	1		3	42
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	2	2	2	2	2	3	2			2	20
повышение индивидуального игрового мастерства	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	13
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Промежуточная аттестация										2			2
Итого часов практики:	28	32	23	30	23	21	29	33	32	14	0	23	288
Всего часов	32	36	26	34	26	24	32	36	34	16	0	24	320

Таблица 6

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы НП-3,
8 часов в неделю, 40 недель - 320 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2		1	32
Общая физическая подготовка:	5	6	4	6	4	4	6	5	5	4		3	52
развитие основных физических качеств	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1		1	24
освоение комплексов физических упражнений	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2		1	17
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Избранный вид спорта:	19	21	15	20	15	13	19	23	23	7		17	192
овладение основами техники и тактики	7	9	4	7	4	4	5	9	10	2		12	73
приобретение соревновательного опыта		2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	18
психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
повышение плотности технико-тактических действий	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1			16
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	7	6	4	7	5	4	7	8	7	1		4	60
выполнение требований для присвоения разрядов													0
Самостоятельная работа	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1		1	16
Специальная физическая подготовка:	4	5	4	4	4	4	4	5	4	1		3	42
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	2	2	2	2	2	3	2			2	20
повышение индивидуального игрового мастерства	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	13
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Промежуточная аттестация										2			2
Итого часов практики:	28	32	23	30	23	21	29	33	32	14	0	23	288
Всего часов	32	36	26	34	26	24	32	36	34	16	0	24	320

Таблица 7

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы ТЭ-1,
12 часов в неделю, 40 недель - 480 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	5	5	3	5	5	3	5	5	5	2		5	48
Общая физическая подготовка:	9	9	5	8	6	7	8	7	7	6		8	80
развитие основных физических качеств	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2		3	29
освоение комплексов физических упражнений	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3		4	39
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
Избранный вид спорта:	28	28	26	31	21	11	29	30	30	12		17	263
овладение основами техники и тактики	11	9	8	10	6	3	9	10	10	2		8	86
приобретение соревновательного опыта		4	4	4	4	2	4	4	4	4		2	36
психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
повышение плотности технико-тактических действий	5	5	4	6	4	2	6	6	6	2		3	49
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	9	7	6	8	5	3	7	7	7	2		4	65
выполнение требований для присвоения разрядов													0
Самостоятельная работа	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1			18
Специальная физическая подготовка:	10	10	8	8	8	7	10	8	8	4		6	87
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2		2	34
повышение индивидуального игрового мастерства	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1		2	25
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1		2	28
Промежуточная аттестация										2			2
Итого часов практики:	47	47	39	47	35	25	47	45	45	24	0	31	432
Всего часов	52	52	42	52	40	28	52	50	50	26	0	36	480

Таблица 8

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы ТЭ-2,
12 часов в неделю, 40 недель - 480 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	5	5	3	5	5	3	5	5	5	2		5	48
Общая физическая подготовка:	9	9	5	8	6	7	8	7	7	6		8	80
развитие основных физических качеств	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2		3	29
освоение комплексов физических упражнений	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3		4	39
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
Избранный вид спорта:	28	28	26	31	21	11	29	30	30	12		17	263
овладение основами техники и тактики	11	9	8	10	6	3	9	10	10	2		8	86
приобретение соревновательного опыта		4	4	4	4	2	4	4	4	4		2	36
психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
повышение плотности технико-тактических действий	5	5	4	6	4	2	6	6	6	2		3	49
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	9	7	6	8	5	3	7	7	7	2		4	65
выполнение требований для присвоения разрядов													0
Самостоятельная работа	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1			18
Специальная физическая подготовка:	10	10	8	8	8	7	10	8	8	4		6	87
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2		2	34
повышение индивидуального игрового мастерства	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1		2	25
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1		2	28
Промежуточная аттестация										2			2
Итого часов практики:	47	47	39	47	35	25	47	45	45	24	0	31	432
Всего часов	52	52	42	52	40	28	52	50	50	26	0	36	480

Таблица 9

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы ТЭ-3,
18 часов в неделю, 40 недель - 720 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	8	8	5	8	6	6	8	8	8	3		6	74
Общая физическая подготовка:	13	13	10	12	7	8	13	13	12	5		9	115
развитие основных физических качеств	6	6	4	5	3	4	6	6	5	2		4	51
освоение комплексов физических упражнений	6	6	5	6	3	3	6	6	6	2		4	53
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Избранный вид спорта:	38	44	33	45	35	30	38	41	36	21		23	384
овладение основами техники и тактики	9	11	10	13	7	8	10	12	9	4		5	98
приобретение соревновательного опыта	5	7	2	3	7	5	3	3	6	5		3	49
психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
повышение плотности технико-тактических действий	11	13	8	15	9	8	12	13	9	4		7	109
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		2	21
выполнение требований для присвоения разрядов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Самостоятельная работа	8	8	8	9	7	5	8	8	7	3		3	74
Специальная физическая подготовка:	16	16	12	16	12	7	16	16	16	4		13	144
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	7	7	5	7	6	3	7	7	8	2		5	64
повышение индивидуального игрового мастерства	7	7	6	7	5	3	7	7	7	1		5	62
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1		3	18
Промежуточная аттестация										3			3
Итого часов практики:	67	73	55	73	54	45	67	70	64	33	0	45	646
Всего часов	75	81	60	81	60	51	75	78	72	36	0	51	720

Таблица 10

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы ТЭ-4,
18 часов в неделю, 40 недель - 720 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	8	9	5	8	6	5	8	8	8	3		6	74
Общая физическая подготовка:	13	14	9	12	7	8	13	13	12	5		9	115
развитие основных физических качеств	6	7	5	4	3	3	6	6	5	2		4	51
освоение комплексов физических упражнений	6	6	6	4	3	4	6	6	6	2		4	53
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Избранный вид спорта:	41	41	31	45	32	29	41	41	36	24		23	384
овладение основами техники и тактики	10	10	8	13	6	6	12	12	9	5		7	98
приобретение соревновательного опыта	6	6	3	3	6	6	3	3	6	6		1	49
психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
повышение плотности технико-тактических действий	12	12	7	15	8	6	13	13	9	5		9	109
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
выполнение требований для присвоения разрядов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Самостоятельная работа	8	8	8	9	7	6	8	8	7	3		2	74
Специальная физическая подготовка:	16	17	12	16	12	9	16	16	16	4		10	144
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	7	8	4	7	6	3	7	7	8	2		5	64
повышение индивидуального игрового мастерства	7	7	6	7	5	5	7	7	7	1		3	62
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		2	18
Промежуточная аттестация										3			3
Итого часов практики:	70	72	52	73	51	46	70	70	64	36	0	42	646
Всего часов	78	81	57	81	57	51	78	78	72	39	0	48	720

Таблица 11

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы ТЭ-5,
18 часов в неделю, 40 недель - 720 часов, 10 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	8	9	5	8	6	5	8	8	8	3		6	74
Общая физическая подготовка:	13	14	9	12	7	8	13	13	12	5		9	115
развитие основных физических качеств	6	7	5	4	3	3	6	6	5	2		4	51
освоение комплексов физических упражнений	6	6	6	4	3	4	6	6	6	2		4	53
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Избранный вид спорта:	41	41	31	45	32	29	41	41	36	24		23	384
овладение основами техники и тактики	10	10	8	13	6	6	12	12	9	5		7	98
приобретение соревновательного опыта	6	6	3	3	6	6	3	3	6	6		1	49
психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
повышение плотности технико-тактических действий	12	12	7	15	8	6	13	13	9	5		9	109
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
выполнение требований для присвоения разрядов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Самостоятельная работа	8	8	8	9	7	6	8	8	7	3		2	74
Специальная физическая подготовка:	16	17	12	16	12	9	16	16	16	4		10	144
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	7	8	4	7	6	3	7	7	8	2		5	64
повышение индивидуального игрового мастерства	7	7	6	7	5	5	7	7	7	1		3	62
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		2	18
Промежуточная аттестация										3			3
Итого часов практики:	70	72	52	73	51	46	70	70	64	36	0	42	646
Всего часов	78	81	57	81	57	51	78	78	72	39	0	48	720

Таблица 12

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год для группы СС-1,
24 часа в неделю, 40 недель - 960 часов, 18 дней - тренировочный сбор, 8 недель каникул

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	11	11	10	10	9	10	11	11	10	11		6	110
Общая физическая подготовка:	16	16	16	14	10	14	16	16	15	16		5	154
развитие основных физических качеств	6	6	6	5	3	5	6	6	5	6		2	56
освоение комплексов физических упражнений	8	8	8	7	5	7	8	8	8	8		2	77
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
Избранный вид спорта:	59	59	56	66	45	50	59	59	57	52		15	577
овладение основами техники и тактики	10	10	11	15	6	10	12	12	9	9		1	105
приобретение соревновательного опыта	12	16	12	12	12	12	12	12	16	16		4	136
психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	42
повышение плотности технико-тактических действий	18	14	14	20	8	9	16	16	13	8		3	139
освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	42
выполнение требований для присвоения разрядов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Самостоятельная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		2	102
Специальная физическая подготовка:	18	18	18	18	12	14	18	18	18	18		6	176
развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	7	7	6	7	6	6	7	7	8	7		2	70
повышение индивидуального игрового мастерства	9	9	10	9	5	7	9	9	9	7		2	85
освоение скоростной техники в условиях игрового противоборства с соперником	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		2	18
Промежуточная аттестация										3			3
Итого часов практики:	93	93	90	98	67	78	93	93	90	89	0	26	910
Всего часов	104	104	100	108	76	88	104	104	100	100	0	32	1020

2.3 Навыки в других видах спорта

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатические упражнения, баскетбол, плавание.

Для подготовки учащихся в отделении футбола, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- быстрота,
- выносливость,
- скоростная выносливость,
- сила,
- гибкость,
- ловкость,
- координация.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на короткие и длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствиями.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после

поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по футболу:

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

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- 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 учащихся 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 футболистов, преимущество 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.

- *тренировочный этап* (этап спортивной специализации) подразделяется на этап начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения и этап углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основ техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в футболе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;

- прочное освоение основ современной техники и тактики и умение применять их в игре;
- определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.

Этап функциональной грамотности предусматривает:

- объективное усложнение учебного материала;
- увеличение объемов тренировочных нагрузок;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей учащихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.
- *цель этапа совершенствования спортивного мастерства* – совершенствование физической, технической и тактической подготовленности.

Решаемые задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование двигательного навыка;
- оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования;
- контрольные измерения;
- повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа;
- совершенствование изблюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.
- расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

- планирование на физическую подготовку до 30-35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;
- повторение основ техники и тактики, овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;
- самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;
- наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

- 1.История развития футбола в России и за рубежом;
- 2.Место и роль физ. культуры и спорта в современном обществе;
- 3.Правила игры в футбол;
- 4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу;
- 5.Антидопинговые правила;
- 6.Основы спортивной подготовки;
- 7.Гигиенические знания, умения, навыки, режим дня, закаливание, ЗОЖ;
- 8.Основы спортивного питания;
- 9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, техника безопасности при занятиях футболом;
8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц,

краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом;

9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма;

11. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;

12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи;

13. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

14. Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде;

15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена;

16. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом;

17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях;

18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма;

19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы);

20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего;

21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований;

22. Физиологические основы спортивной тренировки;

23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся;

24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по футболу. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения *оптимального соотношения* СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в футболе.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки учащихся отделения футбола являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме должны применяться

различные упражнения, воспитывающие развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах

(перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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

б) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.1.3. Избранный вид спорта

Основы техники и тактики

Техника передвижений

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча

Остановка мяча ногой: 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 ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты)

Финты «уходом» выпадом (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, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку 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 на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

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 в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия

Взаимодействия 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Правильно выбрать 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, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Участие в соревнованиях

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Психологическая подготовка

Для этапа начальной подготовки

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях.

Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Для тренировочного этапа (начальная специализация)

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Для тренировочного этапа (углубленной специализация)

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

Конечной целью психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная задача – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности. В связи с этим

психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

3.1.4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения для развития быстроты:

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении

стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой

нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3.2. Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МБУ СШ «Юность».

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой СШ «Юность» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по футболу.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в футболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;

- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма учащегося, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация – одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося – его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 13.

Таблица 13

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процессов, за степень освоения учащимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года (июнь).

Промежуточная аттестация проводится в форме письменного тестирования по предметной области Теория и методика физической культуры и спорта; в форме контрольных тестов по предметным областям Общая физическая подготовка, Избранный вид спорта, Специальная физическая подготовка.

При успешном выполнении требований учащийся может быть переведен на программу спортивной подготовки.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится письменное тестирование.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям Общая физическая подготовка, Избранный вид спорта, Специальная физическая подготовка используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных

физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 14

Комплексы контрольных упражнений

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 8 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	140	146	150
2	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	-	-	13.8	13.4	13.0
3	бег 30 м (с)	-	-	6.6	6.4	6.2
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	8	9	10
5	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	8,00	7,50	7,00
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 9 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	148	154	160
2	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	-	-	13.0	12.6	12.2
3	бег 30 м (с)	-	-	6.2	6.0	5.8
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	9	10	11
5	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	7,50	7,00	6,50
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 10 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	158	164	170
2	Тройной прыжок с места (м)	-	-	430	440	450
3	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	-	-	12.5	12.1	11.7
4	бег 30 м (с)	-	-	5.8	5.65	5.5
5	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	10	11	12
6	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,4	6,2	6,0
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 11 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	156	162	168	174	180
2	Тройной прыжок с места (см)	415	430	445	450	460
3	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	12.8	12.4	12.00	11.6	11.2
4	Бег 30 м (с)	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	9	11	13
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7
7	Жонглирование					10

8	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0
9	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	25	29	34	37	40
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 12 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	166	172	178	184	190
2	Тройной прыжок с места (см)	450	470	480	500	520
3	Бег 15 м (сек)	3,10	3,05	3,00	2,95	2,90
4	Бег 30 м (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	10	11	13	14
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0
8	Жонглирование					12
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	30	35	39	42	45
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 13 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	190	200
2	Тройной прыжок с места (см)	470	500	530	545	560
3	Бег 15 м (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80
4	Бег 30 м (сек)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	10	11	13	14	15
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0
8	Жонглирование					20
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	40	43	45	50	55
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 14 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	195	200	205	210	220
2	Тройной прыжок с места (см)	540	550	570	580	600
3	Бег 15 м (сек)	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70
4	Бег 30 м (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	12	14	15	16	17
6	бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			29,0	28,0	27,0
8	Жонглирование					25
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,00	7,80	9,50	7,40	7,20
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	45	50	55	60	65
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 15 - летних футболистов						
№	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5

п/п						
1	Прыжок в длину с места (см)	205	210	215	220	225
2	Пятикратный прыжок с места (см)	10.60	10.80	11.00	11.50	12.00
3	Бег 15 м (сек)	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60
4	Бег 30 м (сек)	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	13	14	15	17	19
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
7	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			28,0	27,0	26,0
8	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80
9	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	55	60	65	70	75
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 16 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	220	225	230	235	240
2	Пятикратный прыжок с места (см)	11.70	11.90	12.10	12.30	12.50
3	Бег 15 м (сек)	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55
4	Бег 30 м (сек)	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	15	16	17	19	21
6	бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
7	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			27,0	26,0	25,0
8	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
9	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	60	65	70	75	80
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 17 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	230	235	240	245	250
2	Пятикратный прыжок с места (см)	12.20	12.40	12.60	12.80	13.00
3	Бег 15 м (сек)	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50
4	Бег 30 м (сек)	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	17	18	19	21	23
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55
7	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			26,0	25,0	24,0
8	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30
9	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	65	70	75	80	85

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития избранного вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

в области общей и специальной физической подготовки:

знать

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь:

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

в области избранного вида спорта:

знать/понимать

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- вести соревновательную деятельность.

Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

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:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности 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.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов

комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода учащегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Таблица 15

Требования к результатам промежуточной аттестации дополнительной предпрофессиональной программы по футбол

Этап подготовки	Результаты промежуточной аттестации учащихся по предметным областям				Требования программы в баллах	Заключение
	ТиМ ФКиС (не менее баллов)	ОФП (не менее баллов)	Избранный вид спорта (не менее баллов)	СФП (не менее баллов)		
НП-1	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения

НП-2	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
НП-3	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
ТЭ-1	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
ТЭ-2	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
ТЭ-3	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
ТЭ-4	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
ТЭ-5	3	3	3	3	12	Перевод на следующий год обучения
ССМ-1	3	3	3	3	12	Закончил обучение

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Андреев С.Н.* Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
3. *Bischops / Gerards.* Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.
4. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. *Губа В.П., Квацук П.В., Краснощекоев В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.* Примерная программа Футбол для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2010. – 126 с.
7. *Губа В.П., Лексаков А.В.* Теория и методика футбола: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
8. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
9. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
10. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
11. *Люкези Массимо* Футбол. Анализ тактики атакующих действий (пер. с англ.). – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 236 с.
12. *Тунис Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 января 2012 г. № 272-ФЗ.
15. *Чирва Б.Г.* Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки и техники игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 120 с.
16. www.ffso.ru
17. www.minsport.gov.ru
18. www.minsport.midural.ru
19. минобрнауки.рф
20. www.minobraz.ru
21. www.ezburg.ru
22. www.ekb-sport.ru

Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч футбольный	20 шт.
2	Мяч баскетбольный	1 шт.
3	Мяч для ручного мяча	1 шт.
4	Стойка для обводки мяча	10 шт.
5	Ворота мини-футбольные	1 пара
6	Штанга	1 шт.
7	Гантели	8 шт.
8	Малый мяч	5 шт.
9	Кольца гимнастические	1 пара
10	Брусья гимнастические	1 шт.
11	Канат гимнастический	1 шт.
12	Медицинбол	2 шт.
13	Граната	1 шт.
14	Накидки тренировочные	10 шт.
15	Мат гимнастический	5 шт.
16	Скакалка	5 шт.

**Критерии индивидуального отбора на дополнительную
предпрофессиональную программу по футболу
на 2018-2019 учебный год**

			Возрастные группы							
Этап (период) обучения разрядные требования			НП-1 без разряда	НП-2 без разряда	НП-3 без разряда	Т-1 без разряда	Т-2 без разряда	Т-3 без разряда	Т-4 3 юн.	Т-5 3 юн.
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3 2	148 см. и более 147-143 см. 142-137 см. менее 137 см.	150 см. и более 149-145 см. 144-140 см. менее 140 см.	160 см. и более 159-155 см. 154-150 см. менее 150 см.	180 см. и более 179-170 см. 169-165 см. менее 165 см.	185 см. и более 184-175 см. 174-169 см. менее 169 см.	188 см. и более 187-180 см. 179-174 см. менее 174 см.	191 см. и более 190-184 см. 183-179 см. менее 179 см.	194 см. и более 193-190 см. 189-185 см. менее 185 см.
2.	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5 4 3 2	6,4 сек. и менее 6,5-6,7 сек. 6,8-7,0 сек. более 7,0 сек.	6,2 сек. и менее 6,3-6,5 сек. 6,6-6,8 сек. более 6,8 сек.	5,8 сек. и менее 5,9-6,1 сек. 6,2-6,5 сек. более 6,5 сек.	5,1 сек. и менее 5,2-5,4 сек. 5,5-5,7 сек. более 5,7 сек.	4,9 сек. и менее 5,0-5,2 сек. 5,3-5,5 сек. более 5,5 сек.	4,7 сек. и менее 4,8-5,0 сек. 5,1-5,3 сек. более 5,3 сек.	4,5 сек. и менее 4,6-4,9 сек. 5,0-5,2 сек. более 5,2 сек.	4,3 сек. и менее 4,4-4,6 сек. 4,7-4,9 сек. более 4,9 сек.
3.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5 4 3 2	8,8 сек. и менее 8,9-9,4 сек. 9,5-10,0 сек. более 10,0 сек.	8,6 сек. и менее 8,7-9,2 сек. 9,3-9,8 сек. более 9,8 сек.	8,3 сек. и менее 8,4-8,8 сек. 8,9-9,2 сек. более 9,2 сек.	7,3 сек. и менее 7,4-7,7 сек. 7,8-8,0 сек. более 8,0 сек.	7,0 сек. и менее 7,1-7,4 сек. 7,5-7,8 сек. более 7,8 сек.	6,8 сек. и менее 6,9-7,2 сек. 7,3-7,6 сек. более 7,6 сек.	6,6 сек. и менее 6,7-7,0 сек. 7,1-7,4 сек. более 7,4 сек.	6,3 сек. и менее 6,4-6,6 сек. 6,7-6,9 сек. более 6,9 сек.
4.	Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз)	5 4 3 2	6 раз и более 4-5 раз 3 раза менее 3 раз	9 раз и более 8-6 раз 5 раз менее 5 раз	15 раз и более 14-11 раз 10-8 раз менее 8 раз	25 раз и более 24-19 раз 18-14 раза менее 14 раз	32 раз и более 31-25 раз 24-18 раза менее 18 раз	35 раз и более 34-29 раз 28-23 раза менее 23 раз	38 раз и более 37-32 раз 31-27 раза менее 27 раз	40 раз и более 39-36 раз 35-32 раза менее 32 раз
5.	Бросок футбольного мяча из-за головы (м.)	5 4 3 2	6 м. и более 4-5 м. 3 м. менее 3 м.	8 м. и более 7-6 м. 5-4 м. менее 4 м.	12 м. и более 11-10 м. 9-8 м. менее 8 м.	15 м. и более 14-12 м. 11-9 м. менее 9 м.	18 м. и более 17-14 м. 13-11 м. менее 11 м.	19 м. и более 18-15 м. 14-12 м. менее 12 м.	21 м. и более 20-17 м. 16-14 м. менее 14 м.	23 м. и более 22-20 м. 19-16 м. менее 16 м.
6.	Бег с ведением мяча 30 метров (сек.)	5 4 3 2	7,7 сек. и менее 7,8-8,0 сек. 8,1-8,4 сек. более 8,4 сек.	7,5 сек. и менее 7,6-7,8 сек. 7,9-8,2 сек. более 8,2 сек.	7,0 сек. и менее 7,1-7,4 сек. 7,5-7,7 сек. более 7,7 сек.	5,8 сек. и менее 5,9-6,2 сек. 6,3-6,5 сек. более 6,5 сек.	5,5 сек. и менее 5,6-5,8 сек. 5,9-6,1 сек. более 6,1 сек.	5,3 сек. и менее 5,4-5,6 сек. 5,7-5,9 сек. более 5,9 сек.	5,1 сек. и менее 5,2-5,4 сек. 5,5-5,7 сек. более 5,8 сек.	4,9 сек. и менее 5,0-5,2 сек. 5,3-5,5 сек. более 5,5 сек.

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав сумму **не менее 18 баллов.**

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Бег 30 метров с высокого старта (сек);
- 2) Прыжок в длину с места (см);
- 3) Челночный бег 3x10 м. (сек).

1.Бег 30 метров с высокого старта (сек.) По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание!» участники приостанавливаются и замирают. По команде «Марш!» включается секундомер и участники начинают резкое ускорение до линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

2.Прыжок в длину с места (см.). Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Точность измерения – до 1 см. Разрешается три попытки.

3.Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (сек). Суммарная дистанция должна составлять 30 метров. На площадке расставляются 2 маркера (стартовый и финишный) на расстоянии 10 метров. По команде «Марш!» от исходной позиции участник с высокого старта начинает резкое ускорение в сторону финишного маркера, после касания его рукой происходит поворот и ускорение до стартового маркера. После касания рукой стартового маркера, происходит обратный поворот и ускорение на заключительном отрезке до финишного маркера. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

4.Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз). Жонглирование заключается в том, что участник не даёт мячу упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ноги, груди, плеч и головы. Суть упражнения заключается в том, что участник должен отбить мяч как можно большее количество раз, не давая ему коснуться земли и не касаясь мяча руками. Разрешается две попытки.

5.Бросок футбольного мяча из-за головы на дальность (м). Бросок мяча выполняется двумя руками, отведенными за голову, ноги находятся неподвижно на обозначенной линии. Дальность броска мяча измеряется в метрах. Точность измерения – до 5 см. Разрешается три попытки.

6.Бег с ведением футбольного мяча 30 метров (сек). Выполняется как упражнение «Бег 30 метров с высокого старта», усложняется ведением мяча. На протяжении дистанции участнику необходимо коснуться мяча ногами не менее 3-х раз. Разрешается одна попытка.