


Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.
«31» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Футбол»**

Уровень программы: базовый, базовый углубленный
Срок реализации программы: 8 лет-3266 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3 год-368 ч.;
4 год-414 ч.; 5 год-460 ч.; 6 год-460 ч.; 7 год-506 ч.; 8 год-552 ч.)
Возрастная категория: от 9 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в навигаторе: 7479

Составители:

Попов В.В. зам. директор по СМР
Лябин Е.А. тренер-преподаватель
Шаталов И.Н. тренер-преподаватель
Лопатко В.Н. тренер-преподаватель

Рецензенты:

Гакамэ Р.З. заведующий кафедры теории
и методики футбола и регби ФГБОУ ВО
КГУФКСТ, кандидат биологических наук
Алексеев Ю.А. зам. директора по УВР
МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки

ст. Выселки
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

2.1.2. предметные области «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)

2.1.3. предметная область «Технико-тактическая (интегральная) подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

2.1.4. предметная область «Психологическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)

2.1.5. предметная область «Участие в спортивных соревнованиях и турнирах» (для базового и углубленного уровня сложности)

2.1.6. предметная область «Инструкторская и судейская практика» (для базового (свыше 1 года обучения) и углубленного уровня сложности)

2.1.7. предметная область «Контрольные нормативы» (для базового и углубленного уровня сложности)

2.1.8. предметная область «Медосмотр и восстановительные мероприятия» (для базового и углубленного уровня сложности)

2.2. Рабочие программы по предметным областям

2.3. Объемы учебных нагрузок

2.4. Методические материалы

2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

2.4.2. Методические материалы по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

2.6. Требования техники безопасности

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

4.2. Требования к освоению программы по уровням сложности

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы муниципального образования Выселковский район (далее – Программа) разработана в соответствии:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679);

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014г.);

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125);

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» приказ Минспорта России № 34 от 19.01 2018 г.

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная 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 футболе;

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 и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Целью Программы является – выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, их профессиональная ориентация, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Футбол – командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2019 года и состоит из 17 правил.

Футбол становится более скоростно-силовым видом спорта. В нем увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки принимают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафной площади соперника. Становится более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Техника владения мячом становится основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приводит к тому, что повышается значение техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как

быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

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

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

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

Тренер-преподаватель должен понимать, что мальчик – это не уменьшенная копия мужчины. У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому обучение юных футболистов не должны быть уменьшенной копией тренировки взрослых спортсменов.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет

МБУДО ДЮСШ ст.Выселки, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость Программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня подготовки – 9 лет.

1.1. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы базового уровня подготовки				
1-й год	с 9 лет	12-25	5	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год		12-25	6	
3-й год		12-25	8	
Группы базового углубленного уровня подготовки				
1-й год	с 12 лет	12-20	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год		12-20	10	
3-й год		12-20	10	
4-й год		12-20	11	
5-й год		12-20	12	

Объем тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов за 46 недель тренировочных занятий
Б	1 год	5	2-3	230
Б	2 год	6	2-3	276
Б	3 год	8	3-4	368
Б(у)	1 год	9	3-4	414
Б(у)	2 год	10	4-5	460
Б(у)	3 год	10	4-5	460
Б(у)	4 год	11	4-5	506
Б(у)	5 год	12	4-6	552

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Базовый уровень и базовый углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка.

Результатом освоения Программы является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков творческой деятельности.

В предметной области «Специальная физическая подготовка»:

овладение соревновательными и различными специальными, специально-подготовительными упражнениями:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

освоение комплексов для развития (взрывной силы; скоростно-силовых качеств; двигательно-координационных способностей; гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др.; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, именно на те качества, которые необходимы в любом виде спорта; упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника).

В предметной области «Технико-тактическая подготовка»:

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта (упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.)

умение обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций.

В предметной области «психологическая подготовка»:

воспитание и совершенствование морально-волевых качеств;

умение управлять своим психическим состоянием.

І. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах – 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе (базового уровня) в области физической культуры и спорта.

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Базовый уровень подготовки		Базовый углубленный уровень подготовки	
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Теоретическая, подготовка(%)	10	9	8	7
Общая физическая подготовка(%)	20	20	17	17
Специальная физическая подготовка(%)	10	15	20	20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%)	50	42	38	37
Психологическая подготовка(%)	1	2	3	3
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах(%)	5	5	7	8
Медосмотр и восстановительные мероприятия(%)	2	2	1	1
Инструкторская и судейская практика(%)	-	3	4	5
Контрольные нормативы (%)	2	2	2	2
Всего (%)	100	100	100	100

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель тренировочных занятий.**

№ п/п	Разделы подготовки	Б 1 (часов)	Б 2 (часов)	Б 3 (часов)	Б(у)1 (часов)	Б(у)2 (часов)	Б(у)3 (часов)	Б(у) 4 (часов)	Б(у) 5 (часов)
1	Теоретическая подготовка	23	24	33	34	36	32	35	38
2	Общая физическая подготовка	46	56	74	70	78	78	86	94
3	Специальная физическая подготовка	23	41	55	82	92	92	101	110
4	Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	115	115	154	158	174	170	188	204
5	Психологическая подготовка	2	5	7	12	14	14	15	16
6	Участие в спортивных соревнованиях и турнирах	13	15	19	29	33	37	41	44
7	Медосмотр и восстановительные мероприятия	4	5	7	5	5	5	5	6
8	Инструкторская и судейская практики		9	11	16	19	23	25	28
9	Контрольные нормативы	4	6	8	8	9	9	10	12
10	Общее количество часов (46 недель).	230	276	368	414	460	460	506	552
11	Активный отдых	30	36	48	54	60	60	66	72
12	Всего за год (52 недели)	260	312	416	468	520	520	572	624

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель активного отдыха в период очередного трудового отпуска тренера-преподавателя.

Планирование программного материала по этапам подготовки

Для групп базового уровня 1 года обучения (5 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2		1	23
Общая физическая подготовка	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4		4	46
Специальная физическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2		2	23
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	10	11	11	11	9	10	12	11	11	11		8	115
Психологическая подготовка							1	1					2
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах		2	2	2				2	2	3			13
Медосмотр и восстановительные мероприятия	2					2							4
Инструкторская и судейская практики													
Контрольные нормативы	2								2				4
Общее количество часов (46 недель).	22	24	22	22	16	20	21	22	24	22		15	230
Активный отдых											22	8	30
Всего за год (52 недели)	22	24	22	22	16	20	21	22	24	22	22	23	260

Планирование программного материала по этапам подготовки

Для групп базового уровня 2 года обучения (бчасов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2		1	24
Общая физическая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5		5	56
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4		3	41
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	10	11	11	11	9	10	11	11	11	11		9	115
Психологическая подготовка	1	1			1		1	1					5
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах			2	2		2	2	2	2	3			15
Медосмотр и восстановительные мероприятия	1	2				2							5
Инструкторская и судейская практики	1	1	1	2			1	1	1	1			9
Контрольные нормативы	2				2				2				6
Общее количество часов (46 недель).	26	28	26	26	22	24	26	26	28	26		18	276
Активный отдых											26	10	36
Всего за год (52 недели)	26	28	26	26	22	24	26	26	28	26	26	28	312

Планирование программного материала по этапам подготовки

Для групп базового уровня 3 года обучения (8 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		4	74
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	15	16	16	14	10	12	16	16	15	16		8	154
Психологическая подготовка		1	1	1			1	1	1	1			7
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах		2		4			5	2	3	3			19
Медосмотр и восстановительные мероприятия	2	2				2				1			7
Инструкторская и судейская практики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Контрольные нормативы	2		2			2			2				8
Общее количество часов (46 недель).	35	37	35	35	26	32	38	35	37	37		21	368
Активный отдых											34	14	48
Всего за год (52 недели)	35	37	35	35	26	32	38	35	37	37	34	35	416

Планирование программного материала по этапам подготовки

Для групп углубленного уровня 1 года обучения (9 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		3	34
Общая физическая подготовка	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7		3	70
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		2	82
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	16	15	14	15	12	13	15	15	14	14		15	158
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	12
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах		5	3	5			5	4	4	3			29
Медосмотр и восстановительные мероприятия	2					2				1			5
Инструкторская и судейская практики	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2			16
Контрольные нормативы	2		2			2			2				8
Общее количество часов (46 недель).	41	41	38	41	31	36	41	39	41	41		24	414
Активный отдых											38	16	54
Всего за год (52 недели)	41	41	38	41	31	36	41	39	41	41	38	40	468

Для группы углубленного уровня 2 года обучения (10часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4		2	36
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8		7	78
Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	9	9	8	9		8	92
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	17	17	20	19	12	13	19	19	19	14		5	174
Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2		1	14
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
Медосмотр и восстановительные мероприятия		2				2				1			5
Инструкторская и судейская практики	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		1	19
Контрольные нормативы	3					3				3			9
Общее количество часов (46 недель).	45	45	45	45	34	40	46	45	42	46		27	460
Активный отдых											42	18	60
Всего за год (52 недели)	45	45	45	45	34	40	46	45	42	46	42	45	520

Для групп углубленного уровня 3 года обучения (10 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7		7	78
Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	8	9	9	8	9		8	92
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	18	18	20	20	10	11	18	19	15	17		4	170
Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2		1	14
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4		3	37
Медосмотр и восстановительные мероприятия		2				2				1			5
Инструкторская и судейская практики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		2	23
Контрольные нормативы	3					3			3				9
Общее количество часов (46 недель).	45	45	45	45	34	40	46	45	42	46		27	460
Активный отдых											42	18	60
Всего за год (52 недели)	45	45	45	45	34	40	46	45	42	46	42	45	520

Для группы углубленного уровня 4 года обучения (11 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4		3	35
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		6	86
Специальная физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9		9	101
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	16	21	21	21	12	14	20	20	16	21		6	188
Психологическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1		1	15
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4		3	41
Медосмотр и восстановительные мероприятия	2					2				1			5
Инструкторская и судейская практики	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2		2	25
Контрольные нормативы	4					2			4				10
Общее количество часов (46 недель).	50	50	50	50	38	44	50	47	47	50		30	506
Активный отдых											46	20	66
Всего за год (52 недели)	50	50	50	50	38	44	50	47	47	50	46	50	572

Для групп углубленного уровня 5 года обучения (12 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4		3	38
Общая физическая подготовка	9	9	8	9	8	8	9	9	9	8		8	94
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
Техническо-тактическая (интегральная) подготовка	17	23	22	22	14	14	22	22	20	23		5	204
Психологическая подготовка	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1		1	16
Участие в спортивных соревнованиях и турнирах	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44
Медосмотр и восстановительные мероприятия	2					2				2			6
Инструкторская и судейская практики	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2		2	28
Контрольные нормативы	4					4			4				12
Общее количество часов (46 недель).	54	54	51	54	42	48	54	54	54	54		33	552
Активный отдых											51	21	72
Всего за год (52 недели)	54	54	51	54	42	48	54	54	54	54	51	54	624

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям.

промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровня сложности)

В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый уровень сложности Программы предусматривает свои специфические средства и методы подготовки.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями

совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний.

Необходимо чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж), также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

Для теоретической подготовки используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимся специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1 – Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего развития личности. Значения физической культуры для подготовки юношей к трудовой деятельности и защиты Родины. Спорт в России. Массовый, народный характер российского спорта. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране. Физическая культура в российской системе образования. Коллективы физкультуры, спортивной секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля;

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских

спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства;

Тема 2 – Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола в России, развитие его на Кубани. Значение и место футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Кубок мира, Европы, Олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерации футбола России, УЕФА, ФИФА. Лучшие команды, тренеры и игроки;

Тема 3 – Сведения о строениях и функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, суставно-связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении сердца и сосудов. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма;

Тема 4 – Влияния физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;

Тема 5 – Гигиенические занятия и закаливание. Гигиена: общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание: его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, среда закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма;

Тема 6 – Режим питания и вредные привычки спортсмена. Питание: значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлений белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств на здоровье и работоспособности спортсмена;

Тема 7 – Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник

самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложение первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших. Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу;

Тема 8 – Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста;

Тема 9 – Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Значение всесторонней физической подготовки как важного факта укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка, краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормы по общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов;

Тема 10 – Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовкой футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых

ситуациях: ударом по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов;

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятия о схеме, стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-5-3-2, 1-3-5-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Индивидуальная и групповая игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры;

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование и глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации фланга и центра;

Тактика игры в защите: “зона”, “опека”, комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры»;

Тактические варианты (в нападении и в защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических занятий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других фактов. Разбор видео материалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации;

Психологическая подготовка футболиста. Моральные качества, присущие передовому человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства, футболистов;

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей;

Тема 11 – Основные методики обучения и тренировки футболистов. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Методы словесной передачи знаний и

руководства действиями занимающихся: объяснения, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствование тактики: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой и соревновательный;

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовки юных футболистов. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования;

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям;

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непривычного роста и совершенствования технической и тактической подготовки юных футболистов. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки; направленность тренировки, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов. Индивидуальная и командная тренировка;

Тема 12 – Планирование и учет спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Отправные методы, которые необходимо учитывать при планировании юных футболистов. Основные положения и содержание перспективного и круглого планирования тренировки футболистов различного возраста и квалификации. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Коррекция планов с учетом темпов роста индивидуального мастерства. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый. Журнал учета;

Тема 13 – Правила игры, организация и проведения соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода

и результатов соревнований. Судейские коллеги, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, состав команд и т.п.;

Тема 14 – Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав и характеристика игроков. Определения состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможности изменения тактического плана в процесса соревнованиям. Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры. Использование 10-минутного перерыва в игре (после окончания первой половины игры) для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды;

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей;

Тема 15 – Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки – мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

2.1.2. предметные области «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) –это процесс совершенствованиядвигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием

закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Строевые упражнения – Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повторы 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. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов – Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях, наклоны, повороты, круговые вращения туловища, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих 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, приседание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами – Упражнение с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе в полуприседе. Упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с повторами и приседаниями в парах и группах (вес мячей 1-4кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Гимнастические упражнения – Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полу-шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Упражнения на снарядах: гимнастическая стена, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Эстафеты – С бегом, с мячом, с элементами сопротивлениями, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия 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.

Легкоатлетические упражнения – Бег на 30, 60, 100, 200м, а также на 400, 600, 800м, кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание набивного мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка (СФП) –это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех

двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Упражнения для воспитания быстроты.

Повторнопробеганиекороткихотрезков (10-30м)из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и различных направлениях). Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. “челночный бег” (туда обратно): 2x10м, 4x5м: 2x15м и т.д. “Челночный бег”, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед и т.д. бег боком и спиной вперед на 10-20м на перегонки. Бег змейкой между расставленными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующими ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующими рывками в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Многоскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге “пистолет” с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногами вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в “стойке вратаря” толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры (для старшей группы). Двухсторонние игры с уменьшенным по численности составом команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.д.) большей интенсивности.

Комплексные занятия: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 5-12мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и дарами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12мин. ловля мяча, отбивания мяча, ловля с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для воспитания координации.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с поворотными скачками на одной ноге).

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

Повороты во время бега (вперед назад) на право, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом прыжком и переступанием.

Упражнения для воспитания ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке повороты на 90-180°. Прыжки вперед споворотам и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

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

2.1.3. предметная область «Технико-тактическая подготовка» (для базового углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

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

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

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

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

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

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

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

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

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полублета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы*. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию,

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

Обманные движения (финты)

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

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

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

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

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

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

Отбор мяча

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

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

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

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

Вбрасывание мяча

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

• Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

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

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

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

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

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как *двумя*, так и *одной рукой*. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками*.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с

высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Труднодоступные мячи* переводят в падении.

Броски мяча

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

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

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка

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

• Тактика нападения

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

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения,

обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

• Тактика защиты

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

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и постепенного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

• Тактика игры вратаря

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

Действия вратаря в обороне

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

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

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

• Тактические системы

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные

тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-31-2 и 1-3-5-2).

2.1.4. предметная область «Психологическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

Психологическая подготовка – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика футбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности;

специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий,

обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий, освоение трудных упражнений, вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

2.1.5. Предметная область «Инструкторская и судейская практика»

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера-преподавателя дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

четкая творческая организация тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;

пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенды спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными

спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных, как в спортивной, так и в общественной жизни;

- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием публичного отчета на педагогическом совете школы;

- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места ина достижение конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на базовом и углубленном уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

история развития избранного вида спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы 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;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

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

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

развитие специальных навыков и психологических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности;

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.

4.2. Требования к освоению программы

Требования к результатам реализации Программы:

общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене футболиста. Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил игры; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике обучающегося, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы

контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы не прилагаются), 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 базовом уровне сложности. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся 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 юных обучающихся и квалифицированных спортсменов определяются задачами уровня сложности 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. Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных обучающихся и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода обучающегося (спортсмена) на следующий уровень сложности.

4. Контроль подготовки годичного цикла проводится не реже 2 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 контроля одинакова для всех групп занимающихся футболистов. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на углубленном уровне сложности.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий уровень подготовки.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза), либо данный обучающийся переводится на дополнительную общеразвивающую программу.

Для досрочного перехода на уровень подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному уровню подготовки.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ ст.Выселки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скорость	Бег 30 м со старта (не более 6.6 с)	Бег 30 м со старта (не более 6.9 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11.8 с)	Бег 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9.3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической и специальной физической подготовки на этапе базового уровня 1-го года обучения по футболу

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скорость	Бег 30 м со старта (не более 6.2 с)	Бег 30 м со старта (не более 6.4 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11.4 с)	Бег 60 м со старта (не более 11.6 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8.8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 400 см)	Тройной прыжок (не менее 350 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 14 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 13 см)
выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической и специальной физической подготовки на этапе базового уровня 2-го года обучения по футболу

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скорость	Бег 30 м со старта (не более 5.8 с)	Бег 30 м со старта (не более 6.0 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11.0 с)	Бег 60 м со старта (не более 11.3 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8.8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Тройной прыжок (не менее 460 см)	Тройной прыжок (не менее 410 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 14 см)
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической и специальной физической подготовки на этапе базового уровня 3-го года обучения по футболу

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скорость	Бег 30 м со старта (не более 5.3 с)	Бег 30 м со старта (не более 5.6 с)
	Бег 60 м со старта (не более 10.8 с)	Бег 60 м со старта (не более 11.2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8.6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8.8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Тройной прыжок (не менее 530 см)	Тройной прыжок (не менее 480 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы углубленного базового уровня 1-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.8)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3.0)
	Бег на 15 м с хода (не более 2.4)	Бег на 15 м с хода (не более 2.6)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.9)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5.1)
	Бег на 30 м с хода (не более 4.6)	Бег на 30 м с хода (не более 4.8)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)	Тройной прыжок (не менее 580 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Жонглирование мячом (не менее 12)	Жонглирование мячом (не менее 8)
	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 35 м)	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 25 м)
	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы углубленного базового уровня 1-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.7)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3.0)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.8)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5.1)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 192 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6.20)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4.20)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Жонглирование мячом (не менее 15)	Жонглирование мячом (не менее 10)
	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 40 м)	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 30 м)
	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы углубленного базового уровня 2-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.65)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.95)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.75)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5.05)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 178 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6.5)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4.4)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Жонглирование мячом (не менее 20)	Жонглирование мячом (не менее 12)
	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 45 м)	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 35 м)
	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы углубленного базового уровня 3-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.6)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.90)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.7)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5.00)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 182 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7.0)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4.6)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Жонглирование мячом (не менее 25)	Жонглирование мячом (не менее 15)
	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 55 м)	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 40 м)
	Передача мяча на точность (число попаданий) (не менее 1)	Передача мяча на точность (число попаданий) (не менее 1)
	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)

Нормативы промежуточной аттестации общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы углубленного базового уровня 4-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.55)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.85)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.65)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5.95)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 183 см)
сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7.5)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Жонглирование мячом (не менее 40)	Жонглирование мячом (не менее 20)
	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 65 м)	Удар по мячу на дальность(сумма ударов правой и левой ногой) (не менее 55 м)
	Передача мяча на точность (число попаданий) (не менее 1)	Передача мяча на точность (число попаданий) (не менее 1)
	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)	Тест КПБЛТ(согласно возрастной шкале оценки, не ниже чем удовлетворительно)

**КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
(техническое мастерство (описание))**

1. Тест КПБЛТ

КПБЛТ=время 30 м+КЛ+КТ

КЛ(критерий ловкости)- разница времени «слаломного бега» и гладкого бега
КТ(критерий техники)-разница времени ведения мяча с обводкой со «слаломным бегом».

Спортсмен выполняет гладкий бег на 30 м. затем в 10 м от линии старта через каждые 3.33 устанавливается 6 стоек высотой не более 1.5 м каждая. Расстояние от последней стойки до линии финиша приблизительно 3.35м. Спортсмен после гладкого бега на 30 м. выполняет последовательно «слаломный бег» между стоек, затем ведение мяча с обводкой стоек. В каждом случае фиксируется время выполнения упражнений без учета реакции старта. При выполнении ведения мяча с обводкой стоек мяч в исходном положении устанавливается на линии старта, до первой стойки необходимо выполнить не менее двух касаний мяча, не считая стартового. На каждый вид теста дается не более 2 попыток.

2. Передача мяча на точность (число попаданий)

Описание: На расстоянии 20-25 м находится сектор размером 3 кв.м. На расстоянии 10-12,5 м (половине) от данного сектора находится препятствие высотой 150 – 180 см.

Задача спортсмена: на ТЭ 3 и 4 года обучения - выполнить одну удачную попытку из трёх;

на ТЭ 5 года обучения (для юношей) – выполнить две удачных попытки из трёх;

на ТЭ 5 года обучения (для девушек) – выполнить одну удачную попытку из трёх.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Аверьянов И.В. Оценка и совершенствование кинестетических координационных способностей футболистов на разных этапах спортивной подготовки: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2008.-132с.-8,25 печ.л.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11кл.: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.- (Б-ка учителя).
3. Бекасова С.Н. Педагогика футбола в терминах: Учеб.-метод. пособие.-СПб.: НГУФКСИЗ, 2009.-176с.-8,4 печ.л.
4. Гайдашев И.Ю. Кубань футбольная. Краснодар: Традиция, 2014.-312с.-39 печ.л.: фот.
5. Гакаме Р.З. Спортивно-педагогический практикум (футбол): Учеб. пособие.- Краснодар: КГУФКСТ, 2014.-84с.-5,25 печ.л.
6. Гиффорд К. Энциклопедия футбола: Энцикл. изд./Пер. с англ.-М.: АСТ: Астрель, 2011.-144с.-18,0 печ.л.: ил.
7. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: Учеб. пособие.-М.: Сов. спорт, 2010.-208с.- 13,0 печ.л.
8. Ежов П.Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: Учеб. пособие.- Малаховка: МГАФК, 2009.-183с.-11,5 печ.л.
9. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.-СПб.: Питер, 2010.-208с.-13,0 печ.л.+1 электрон. опт. диск (DVD).
10. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2009.-169с.-10,6 печ.л.
11. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Науч.-метод. пособие.-М.: Физ. культура, 2009.-160с.-9 печ.л.- (Б-ка футбола).
12. КГУФКСТ. Актуальные проблемы современного футбола: Сб. науч. тр., посвящ. 25-летию каф. ТиМ футбола и регби/Подобщ. ред. А.П. Золотарева.-Краснодар: Просвещение-Юг, 2011.-240с.-13,95 печ.л.
13. КГУФКСТ. Каф. ТиМ футбола и регби СПОРТ. Повышение мастерства: Футбол: Учеб. пособие/В.В. Лавриченко, Р.З. Гакаме, А.П. Золотарев и др.- Краснодар: КГУФКСТ, 2013.-122с.-7,75 печ.л.
14. КГУФКСТ. НИИ проблем ФК и спорта. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организмов спортсменов: отечественный и зарубежный опыт: Науч.-метод. пособие/Сост. А.И. Погребной, С.А. Локтев, Г.А. Макарова.- Краснодар: Экоинвест, 2011.-116с.-6,74 печ.л.
15. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение, 2011.-95с.- (Работаем по новым стандартам).

16. Кольвах Ю.В. Характеристика средств тренировки квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: Учеб.-метод. пособие.- Краснодар: КГУФКСТ, 2011.-44с.-2,75 печ.л
17. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Метод. рекомендации.- М.: Дивизион, 2010.-128с.-8 печ.л.
18. Корягина Ю.В. Комплексный контроль в футболе: Учеб. пособие.- Омск: СибГУФКС, 2012.-136с.-8,5 печ.л.
19. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В. Радионова.- М.: Олимпия: Человек. I этап (8-10 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-112с.-12,18 печ.л.
20. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В. Радионова.- М.: Олимпия: Человек. II этап (11-12 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-208с.-10,92 печ.л.
21. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В. Радионова.- М.: Олимпия: Человек. III этап (13-15 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-312с.-16,38 печ.л.
22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В. Радионова.- М.: Олимпия: Человек. IV этап (16-17 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-168с.-8,82 печ.л.
23. Лавриченко В.В. Профессия - футбольный тренер: Учеб. пособие.- Краснодар: КГУФКСТ, 2010.-200с.-6,25 печ.л.
24. Лавриченко В.В. Современные требования к формированию профессионального мастерства тренера по футболу: Учеб. пособие.- Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-208с.
25. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-93с.-5,04 печ.л.: ил.- (Мир вашего ребенка).
26. Лях В. Координационная тренировка в футболе: Науч.-метод. изд.- М.: Сов. спорт, 2010.-216с.-17,55 печ.л.- (Спорт без границ).
27. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. Для общеобразоват. учреждений/Под ред. В.И. Ляха.-7-е изд.- М.: Просвещение, 2012.-237с.-13,19 печ.л.
28. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола/Пер. с англ. В.И. Бродецкого.- М.: АСТ: Астрель, 2009.-123с.: ил.
29. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление: Моногр.- М.: Физ. культура, 2010.-112с.-6 печ.л.
30. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методика совершенствования.- Псков, 2009.-200с.-12,5 печ.л.
31. Московская ГАФК. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций): Учеб. пособие.- Малаховка: МГАФК. Вып.5.-2010.-257с.-16,25 печ.л.

32. Олимпийская энциклопедия: В 5 т./Сост. В.Ф.Свинын, Е.Н.Булгакова.- Новосибирск: Свинын и сыновья. Т.3: Спортивные игры.-2010.-188с.-10,93 печ.л.
33. Семенюков А.А. Спорт.-педагогическое совершенствование: Футбол: Учеб.пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2014.-32с.-2,0 печ.л.
34. Сибирский ГУФКС. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: Сб. материалов V Межрегион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спорт. учреждений, специалистов спортсооружений/Под общ. ред. С.Н.Шуралева, В.А.Блинова, И.А.Арбузина.-Омск: СибГУФК, 2010.-242с.-15,125 печ.л.
35. Сибирский ГУФКС. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: Сб. материалов IV Межрегион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, рук. физкультурно-спорт. учреждений, специалистов спортсооружений/Под ред. Д.А.Пеганского, В.А.Блинова.-Омск: СибГУФК, 2009.-316с.-19,75 печ.л.
36. Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т.1.-2012.-172с.-10,75 печ.л.
37. Сибирский ГУФКС. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации: Учеб. пособие/Сост. И.А.Арбузин, В.А.Блинов, Ю.И.Сиренко и др.-Омск: СибГУФКС, 2012.-56с.+1 электрон. опт. диск (CD-R).
38. Сибирский ГУФКС. Физическая подготовленность и морфофункциональные резервы организма юных футболистов: Моногр./Сост. Т.Н.Соломка, И.В.Аверьянов, В.А.Блинов; Под общ. ред. Л.Г.Харитоновой.-Омск: СибГУФКС, 2011.-148с.-9,25 печ.л.
39. Силованова И.М. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств мини-футбола с женщинами 30-40 лет: Моногр.-Смоленск: СГАФКСиТ, 2010.-130с.
40. Смоленская ГАФКСТ. Актуальные проблемы физической культуры: Сб. науч. тр. молодых ученых/Под общ. ред. А.В.Куделина.-Смоленск: СГАФКСТ. Вып. 18.-2011.-123с.-7,75 печ.л.
41. Смоленская ГАФКСТ. Сборник научных трудов молодых ученых/Под общ. ред. А.В.Куделина.-Смоленск: СГАФКСТ. Вып. 16.-2009.-67с.-4,25 печ.л.
42. Смоленская ГАФКСТ. Сборник материалов 60-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2010 год (13-14 апр. 2011 г.): Сб./Под ред. Д.Ф.Палецкого.-Смоленск: СГАФКСТ, 2011.-138с.-8,7 печ.л.
43. Смоленская ГАФКСТ. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VII междунар. науч.-практ. конф. (19-21 дек. 2012 г.)/Под общ. ред. А.В.Родина.-Смоленск: СГАФКСТ, 2013.-348с.-21,88 печ.л.

44. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. -4-е изд., стер.-М.: Академия, 2010. -1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).
45. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для вузов/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. -5-е изд., стер.-М.: Академия, 2012. -400с.-25,0 печ.л.-(Высш. проф. образование).
46. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. -7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012. -1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).
47. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для вузов/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. -7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012. -520с.-32,5 печ.л.-(Высш. проф. образование).
48. Спортивные игры: Учеб. пособие/ Авт.-сост. М.М.Бобров, Н.Г.Лутченко, И.В.Соколова и др.-СПб.: СПбГУП, 2011.-236с.-12 печ.л.-(Б-ка Гуманит. ун-та; Вып.46).
49. Филатова Н.П. Мышление в спортивных играх: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2011.-152с.-9,5 печ.л.
50. Футбол. Уроки лучшей игры: Пер. с англ.-М.: АСТ: Астрель, 2008.-96с.-2,79 печ.л.:ил.
51. Футбол: Спорт.энцикл./Сост. Р.В.Москаленко.-М.: Эксмо, 2012.-64с.-6,72 печ.л.:ил.
52. Футбол: Типовая учеб.-тренировоч. программа спорт.подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР/М.А.Годик, Г.Л.Борознов, Н.В.Котенко.-М.: Сов.спорт, 2011.-160с.-10,0 печ.л.
53. Футбол: Учеб. для ин-тов ФК/Под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина.-М.: Фагот, 2010.-250с.:ил.
54. Центр подгот. специалистов в сфере футбола. Блочно-модульная технология функциональной подготовки юных футболистов: Пособие для тренеров по футболу: Учеб.-метод. пособие.-М., 2010.-64с.
55. Центр подгот. специалистов в сфере футбола. Функциональная подготовка в футболе: Учеб. пособие.-М., 2010.-150с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.fifa.com/> - Международная федерация футбола
5. <http://www.uefa.com/> - Европейская федерация футбола
6. <http://www.rfs.ru/> - Федерация футбола России
7. <http://www.sportedu.ru/> - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

8. <http://www.Lesgaft.spb.ru/> - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
9. <http://www.kgafk.ru/> - Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
10. <http://www.Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту