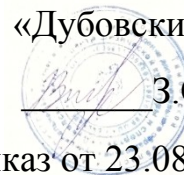


**Отдел образования администрации  
Петровского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дубовский детский центр физической  
культуры и спорта»**

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета

Протокол от 23.08. 2021 № 19

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО  
«Дубовский ЦФКиС»



З.О. Власова

Приказ от 23.08.2021 №19

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Футбол»**

**Уровень освоения – базовый**

**Возраст учащихся 6-18 лет**

**Срок реализации образовательной программы – 8 лет**

Разработчики программы:

Парусов В.В.  
тренеры-преподаватели

**Петровский район  
2021**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика вида спорта футбол.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	8
2. Учебный план.....	17
3. Методическая часть образовательной программы .....	22
3.1. Методика реализации программы.....	22
3.2. Содержание программного материала по предметным областям .....	36
3.3. Вариативная часть программы.....	44
4. Воспитательная работа и профориентация.....	64
4.1. План воспитательной и профориентационной работы.....	69
5. Система контроля и зачетные требования.....	70
5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.....	70
5.2. Антидопинговые мероприятия.....	76
5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.....	76
5.4. Кадровое обеспечение.....	77
6. Перечень информационного обеспечения.....	78

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности программа по виду спорта

«Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

**Актуальность программы** заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. В России количество желающих заниматься футболом заметно возрастает. Во многих образовательных организациях создаются все условия для занятий данным видом спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в футбол.

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного 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.

**Образовательные задачи программы:**

- формирование знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;

- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

**Воспитательные задачи программы:**

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (футбол) в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

**Развивающие задачи программы:**

- развитие тактических навыков и умений игры;

- развитие физических качеств специфических для игры в футбол;

- повышение уровня физической подготовленности;

- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- повышение функциональных возможностей организма средствами занятий футболом;

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

### **1.1. Характеристика вида спорта футбол**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций.

Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника.

На обучение по программе базового уровня принимаются не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего. Показатели тестовых упражнений приведены ниже.

**Тестовые упражнения**  
**для зачисления в группы обучения по виду спорта «Футбол»**

<b>Возраст</b>	<b>Отметка о сдаче</b>	<b>Бег 30 м. (сек)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	<b>Бег челночный 3x10 (сек)</b>	<b>Бег 300 м (мин)</b>
<b>БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ</b>						
<b>6-7</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>6,8-6,9</b> <i>7,0 и больше</i>	<b>4-2</b> <i>1 и меньше</i>	<b>110 -100</b> <i>99 и меньше</i>	<b>10,3-10,5</b> <i>10,6 и больше</i>	<b>Без учета времени</b>
<b>8-9</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>6,8-6,9</b> <i>7,0 и больше</i>	<b>4-2</b> <i>1 и меньше</i>	<b>110 -100</b> <i>99 и меньше</i>	<b>10,3-10,5</b> <i>10,6 и больше</i>	<b>Без учета времени</b>
<b>9-10</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>6,4-6,6</b> <i>6,7 и больше</i>	<b>7-4</b> <i>3 и меньше</i>	<b>130-120</b> <i>119 и меньше</i>	<b>10,0-10,2</b> <i>10,3 и больше</i>	<b>1.04.00 и меньше</b> <i>1.04.01 и больше</i>
<b>10-11</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>6,2-6,4</b> <i>6,5 и больше</i>	<b>10-6</b> <i>5 и меньше</i>	<b>150-135</b> <i>134 и меньше</i>	<b>9,8-10,0</b> <i>10,1 и больше</i>	<b>1.02.00 и меньше</b> <i>1.02.01 и больше</i>
<b>11-12</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>6,0-6,2</b> <i>6,3 и больше</i>	<b>12-8</b> <i>7 и меньше</i>	<b>155-140</b> <i>139 и меньше</i>	<b>9,6-9,8</b> <i>9,9 и больше</i>	<b>1.00.00 и меньше</b> <i>1.00.01 и больше</i>
<b>12-13</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>5,8-6,0</b> <i>6,1 и больше</i>	<b>15-10</b> <i>9 и меньше</i>	<b>170-160</b> <i>159 и меньше</i>	<b>9,4-9,6</b> <i>9,7 и больше</i>	<b>0.58.00 и меньше</b> <i>0.58.01 и больше</i>
<b>13-14</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>5,6-5,8</b> <i>5,9 и больше</i>	<b>18-14</b> <i>13 и меньше</i>	<b>185-170</b> <i>169 и меньше</i>	<b>9,0-9,2</b> <i>9,3 и больше</i>	<b>0.54.00 и меньше</b> <i>0.54.01 и больше</i>
<b>УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ</b>						
<b>14-15</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>5,4-5,6</b> <i>5,7 и больше</i>	<b>20-18</b> <i>17 и меньше</i>	<b>190-185</b> <i>184 и меньше</i>	<b>8,8-9,0</b> <i>9,1 и больше</i>	<b>0.52.00 и меньше</b> <i>0.52.01 и больше</i>
<b>15-16</b>	Сдал <i>Не сдал</i>	<b>5,2-5,4</b> <i>5,5 и больше</i>	<b>22-20</b> <i>19 и меньше</i>	<b>195-190</b> <i>189 и меньше</i>	<b>8,6-8,8</b> <i>8,9 и больше</i>	<b>0.50.00 и меньше</b> <i>0.50.01 и больше</i>
<b>17-18</b>	Сдал	<b>5,2-5,4</b> <i>5,5 и больше</i>	<b>22-20</b> <i>19 и меньше</i>	<b>195-190</b> <i>189 и меньше</i>	<b>8,6-8,8</b> <i>8,9 и больше</i>	<b>0.50.00 и меньше</b> <i>0.50.01 и больше</i>

	Не сдал					
--	---------	--	--	--	--	--

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 6 лет, на углубленном этапе 2 года, минимальный возраст лиц для зачисления 6 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Наполняемость в учебных группах минимально - 15 человек.

### Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
<b>Базовый уровень</b>						
1	6-7	3	2x2x2	6	46	276
2	7-9	3	2x2x2	6	46	276
3	9-10	3	2x2x2	6	46	276
4	10-11	4	2x2x2x2	8	46	368
5	11-12	4	2x2x2x2	8	46	368
6	12-13	5 или 4	2x2x2x2x2 или 2x2x3x3	10	46	460
7	13-14	5 или 4	2x2x2x2x2 или 2x2x3x3	10	46	460
<b>Углубленный уровень</b>						
1	14-15	4	3x3x3x3	12	46	552
2	15-16	4	3x3x3x3	12	46	552
3	16-17	4	3x3x3x3	12	46	552
4	17-18	4	3x3x3x3	12	46	552

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах и не может превышать – более 4 часов (гл. 8 п. 8.5 постановления Главного государственного

санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14»).

Минимальное- максимальное количество обучающихся в группах базового уровня:

с 1 по 2 год обучения 15- 25 человек,

с 3 по 4 год обучения 14- 20 человек,

с 5 по 6 год обучения 12-18 человек.

Минимальное количество обучающихся в группах углубленного уровня:

с 1 по 2 год обучения 12-15 человек

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, углубленного уровня 2 года, общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 12 часов.

#### **Формы учебного процесса**

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

*Форма проведения занятия (вид):* учебные занятия; комплексные занятия; интегративные занятия; открытые занятия; соревнования.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; самостоятельная работа; тренировочные мероприятия; развитие творческого мышления; участие в спортивных мероприятиях; судейская подготовка; основы профессионального самоопределения; промежуточная и итоговая аттестация и т.д...

## **1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы Результаты освоения программы – «Базовый уровень».**

<i>1</i>	<i>Обязательные предметные области</i>
----------	--



1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	<p>знание истории развития футбола;</p> <p>знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</p> <p>знания, умения и навыки гигиены;</p> <p>знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</p> <p>знание основ здорового питания;</p> <p>формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>
1.2	Общая физическая подготовка	<p>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;</p> <p>формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p> <p>формирование социально-значимых качеств личности;</p> <p>получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p> <p>приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>
1.3	Вид спорта «Футбол»	<p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «футбол»;</p> <p>овладение основами техники и тактики футбола;</p> <p>освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;</p> <p>знание требований техники безопасности при занятиях футболом;</p> <p>приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>знание основ судейства по избранному виду спорта «футбол».</p>
2	<b><i>Вариативные предметные области</i></b>	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола;</p> <p>умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</p>

		умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
2.2	Развитие творческого мышления	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
2.3	Специальные навыки	умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев в футболе; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
2.4	Спортивное и специальное оборудование	знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта «футбол»; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
2.5	Национальный региональный компонент	знание особенностей развития футбола в субъекте Российской Федерации.

### **Результаты освоения программы - «Углубленный уровень».**

<b>1</b>	<b><i>Обязательные предметные области</i></b>	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	знание истории развития избранного вида спорта «футбол»; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

		<p>знание этических вопросов спорта;</p> <p>знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий;</p> <p>знание основ спортивного питания.</p>
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	<p>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий спортом;</p> <p>специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным футболом.</p>
1.3	Вид спорта «футбол»	<p>обучение и совершенствование техники и тактики футбола;</p> <p>освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по футболу;</p> <p>формирование мотивации к занятиям футболом;</p> <p>знание официальных правил соревнований по боксу, правил судейства;</p> <p>опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>
<b>2</b>	<b><i>Вариативные предметные области</i></b>	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</p> <p>умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</p>

2.2	Развитие творческого мышления	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
2.3	Специальные навыки	умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для бокса специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
2.4	Спортивное и специальное оборудование	знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
2.5	Судейская подготовка	освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу.
2.6	Национальный региональный компонент	знание особенностей развития волейбола в субъекте Российской Федерации.

## 2. Учебный план

В таблицах ниже представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;

- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

**I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ В ОБЛАСТИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

УТВЕРЖДЕН  
Приказом директора МБОУ ДО «ДЦФКиС».  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Футбол» (базовый и углубленный уровень) рассчитан для 46 учебных недель:

Базовый уровень (кол-во недель)						Углублённый уровень (кол-во недель)	
1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
46	46	46	46	46	46	46	46

Форма промежуточной и итоговой аттестации– тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.









1	2	3	а (в часах ) 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Общий объем часов</b>	<b>3312</b>						<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2184</b>						<b>166</b>	<b>166</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>299</b>	<b>299</b>	<b>387</b>	<b>387</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	334						28	28	37	37	46	46	56	56
1.2.	Общая физическая подготовка	580						82	82	93	93	115	115		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	166												83	83
1.4.	Вид спорта	938						56	56	110	110	138	138	165	165
1.5.	Основы профессионального самоопределения	166												83	83
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1128</b>						<b>110</b>	<b>110</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>161</b>	<b>161</b>	<b>165</b>	<b>165</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	258						42	42	37	37	23	23	27	27
2.2.	Судейская подготовка	54												27	27
2.3.	Развитие творческого мышления	164						14	14	18	18	23	23	27	27
2.4.	Национальный региональный компонент	164						14	14	18	18	23	23	27	27
2.5.	Специальные навыки	324						26	26	37	37	69	69	30	30
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	164						14	14	18	18	23	23	27	27
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>396</b>		<b>396</b>				<b>40</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2704</b>			<b>2704</b>			<b>220</b>	<b>220</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	2304						195	190	260	255	323	318	384	379
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	220						10	15	20	25	30	35	40	45
4.3.	Иные виды практических занятий	180						15	15	20	20	25	25	30	30

<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>184</b>	<b>184</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>28</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	18				18		2	2	2	2	4		6	
6.2.	Итоговая аттестация	10					10						4		6

**1. Расписание учебных занятий на 20\_\_/20\_\_ учебный год.**

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ ДО  
ДДЦФКиС. \_\_\_\_\_ З.О.

Власова

№ \_\_\_ от \_\_\_\_. \_\_\_\_. \_\_\_\_\_ г.

Группа		День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_ / /

### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1. Методика реализации программы

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на

избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической

подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.**

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

- на базовом и углубленном уровне подготовки: общая и специальная физическая подготовка, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития футбола в регионе, стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основах биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера 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.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

Теоретические знания могут сообщаться футболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы футболисты хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта - футболу. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде футболиста, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным футболистам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить юношей подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех



соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащихся; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления:

активную, характеризующую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;

пассивную, характеризующую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих футболистов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения футбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих футболистов с учетом специфики футбола как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы футболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым преодолением коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим футболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими футболистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий футбола. Все они охватывают

широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых футболисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности футбола:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке футболиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В футболе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями футболиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении футбольных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных футбольным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнение выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка в футболе – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных

двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая футболистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества футболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния футболистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике футболистов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

**Психологическая подготовка** подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

#### **Развитие процессов восприятия**

Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, прием и передачи мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах,

подачах, ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны площадки.

Игра в футбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнеров».

### **Развитие внимания**

Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У футболистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как



в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист — это целеустремленность, выдержка в самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Целеустремленность* выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

*Выдержка и самообладание* выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

*Решительность и смелость* выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

*Инициативность и дисциплинированность* выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании

дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, до и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в

своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровые лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому-10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать

следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа в т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный в спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

### **3.2. Содержание программного материала по предметным областям.**

**Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России:** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по регби.

**Тема 2. Развитие футбола в Мире, России, регионе:** История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских, региональных спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные соревнования. Лучшие российские, региональные футболисты. Федерация и общественные организации футбола.

**Тема 3. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание**

**спортсмена:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей

организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке футболистов.

**Тема 8. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов по футболу. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: приема и передачи, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

**Тема 9. Тактическая подготовка:** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами,

усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангами и через центр. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

***Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.***

***Психологическая подготовка:*** Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

***Тема 11. Основы методики обучения и тренировки:*** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.



**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет:** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований:** Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры:** Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных линий, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных линий, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь:** Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за полем. Уход за мячами, подготовка их к учебным занятиям и играм. Вспомогательное оборудование (стойки для

обводки и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.** Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

**Тема 17. Охрана труда и техника безопасности** (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для проведения занятий. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного статуса.

### **По предметной области «Общая физическая подготовка»**

#### *Строевые упражнения.*

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различные исходные положения (наклоны, повороты, вращения) туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые

движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами.

#### *Легкоатлетические упражнения.*

Спортивная ходьба, ходьба перекатами с пятки на носок, с подскоками, приставными шагами. Ходьба выпадами, с подниманием бедра, в полуприседе. Гладкий бег, бег с изменением направления и скорости, правым левым боком приставными шагами, скрестными шагами, с подскоками, с поворотами, в парах, с переносом мяча, с переносом обруча, бег стоя внутри обруча, семенящий бег, бег с заданием педагога, тренера-преподавателя, бег спиной вперед, ускорения из разных исходных положений. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Челночный бег, бег елочкой, бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу); односторонний «челночный бег» (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед); «рывки» на 10—15 м (по прямой, с выпадом в правую и левую стороны, то же, но с мячом); переменный бег на 30—60 м.

### **По предметной области «Вид спорта»**

#### **Техника передвижения.**

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

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

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

## **ТАКТИКА ИГРЫ**

### **Тактика нападения**

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

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

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

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

### **Тактика защиты**

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

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

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

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать технические приемы, способы, разновидности в разной последовательности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся игровые, соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение,

последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок, задач обучения, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от общего к частному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце базового уровня обучения (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистом обычно закрепляются игровые позиции. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

*Основные средства обучения с элементами других видов спорта (баскетбол, гандбол).*

Стойки, перемещения. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля одной рукой на месте, в движении.

Передача мяча двумя руками, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом

### **3.3. Вариативная часть программы Различные виды спорта и подвижные игры.**

*Акробатические и гимнастические упражнения:* Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад.

*Легкоатлетические упражнения:* Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

*Подвижные и спортивные игры:* Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в футбол по упрощенным правилам. «Салки», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Баскетбол, ручной мяч, бадминтон и др.

#### **Судейская подготовка:**

Приобретение навыков судейства игр в процессе учебных занятий.

#### **Развитие творческого мышления:**

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные передачи, атака только по левому, правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный, надувной шарик, Выполнение технических элементов только левой или только правой ногой.

Индивидуальные, парные и мало групповые упражнения связанные с тактикой игры с мячами разных по весу, объему.



Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

#### **Специальные навыки:**

Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в вися на высокой перекладине, в упоре; ходьба по гимнастической скамье.

Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны (упражнение выполняется с максимально возможным темпом); приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости, из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах висы, раскачивания, подтягивание.

Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек)

Бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу;

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; удар по мячу ногой с рук вперед-вверх; бег в парах по коридору 3—4 м. с выталкиванием партнера из коридора.

#### **Национальный региональный компонент**

История зарождения футбола на территории Тамбовской области имеет достаточно давние истоки, хотя точную дату появления игры в «ножной мяч» теперь установить вряд ли удастся. В первую очередь, по причине того, что

дореволюционные губернские издания на своих страницах практически не уделяли места спорту как таковому, а футболу особенно.

Широко известный далеко за пределами нашей области краевед Николай Алексеевич Никифоров в августе 1960 года опубликовал в газете «Тамбовская правда» небольшую заметку: «Первая футбольная команда». В ней, в частности, упоминается, что пионерами этого, в то время экзотического для тамбовчан вида спорта, были учащиеся мужской гимназии Гюттеля.

А первая футбольная команда в этом учебном заведении была создана в 1910 году Владимиром Весловским, вместе с которым премудрости новой игры решили постигать ставший впоследствии известным писателем Семен Евгенов, будущий журналист Николай Андреев и другие. Собрав деньги, поклонники этого вида спорта делегировали в Москву земляка, который купил и доставил в наш город первый настоящий футбольный мяч.

Все было бы хорошо, если бы не одно «но»: где играть? С этим были некоторые проблемы, так как футбольных полей, в нынешнем понимании этого слова, тогда не было и в помине. Разумеется, в губернском центре имелись достаточно ровные и обширные площадки, вполне пригодные для игры в мяч. Но, как впоследствии рассказывал Николай Алексеевич, известным своими патриархальными и весьма консервативными взглядами солидным горожанам явно было не по душе наблюдать за беспорядочно бегающей в клубах пыли и при этом громогласно орущей толпой игроков в футбол. А тут еще кто-то из горожан пустил сплетню, что футболисты в Тамбове собираются исключительно ради пьянства и игры в карты. Многие добропорядочные жители губернского центра, едва только узнав про этакую «аморальщину», тут же запретили своим сыновьям всяческие контакты с молодежью, играющей в футбол.

По этим причинам все игры и тренировки новоявленные поклонники кожаного мяча были вынуждены проводить вне городской черты, на обширном заливном лугу за рекой Цной, в районе Двориков. Так, волею судьбы, именно этому тихому уголку на восточной окраине Тамбова суждено было принять первых в нашем городе футболистов.

Никаких правил игры, конечно, никто не знал. Правда, гимназисты слышали, что существуют разделения на «киперов», «беков», «форвардов», но больше в своих играх спортсмены полагались на интуицию. Тем более что каждому непременно хотелось быть главным голеодором и загонять мячи в ворота «противоположного города». Именно «загонять», потому что тогда еще никто толком не умел бить по воротам. Забивать мяч не умели, умели только

загонять. И очень часто при таком «загоне» мяча в воротах оказывалось до десятка футболистов — и своих, и чужих. А так как желающих «загонять» всегда было на порядок больше, чем защищать последний рубеж, то на роль голкипера, как правило, отряжали кого-либо из самых юных участников футбольных ристалищ, которым, в силу недостаточного возраста и отсутствия соответствующих габаритов, мест среди полевых игроков не доставалось.

Поскольку, как уже упоминал Н.А. Никифоров, о правилах игры местные поклонники футбола имели весьма смутное представление, их поединки носили довольно отдаленное сходство с английским первоисточником. К тому же первые тамбовские футболисты играли в своих обыденных костюмах - длинных брюках, в простых ботинках, а некоторые даже в сапогах. Никто из них в то время не имел понятия и о трусиках и майках, бутсах и защитных щитках, а фотоснимки амуниции настоящих футбольных команд спортсмены могли увидеть исключительно в иностранных журналах, которые в Тамбове также были большой редкостью. Да и вряд ли кто из футболистов тех лет решился бы, что называется, обнажить колени, надев трусики. Такое уж было тогда время, да и нравы были совершенно другие...

Да и сама игра тамбовских футболистов на заре развития игры ничем не напоминала современную. При начальном ударе обе соперничающие команды расстанавливали игроков по той схеме, которая фигурировала в тогдашних правилах игры: 5 форвардов, 3 хавбека, 2 бека и 1 голкипер. Как правило, перед каждой игрой соперники договаривались, «коваться» им или «не коваться». Говоря иными словами, это означало: будут сегодня бить друг друга по ногам или нет. Один из капитанов команды, выполнявший функции судьи, давал свисток, и игра начиналась. И тут же два десятка футболистов, исключая двоих вратарей, забыв обо всем на свете принимались гоняться за мячом. Кто свой, кто чужой - разобрать было невозможно. Каждый из игроков старался поскорее ударить по мячу.

Понятно, что, несмотря на предварительный уговор, в этой орущей и мятущейся толпе ударов по ногам приходилось куда больше, чем по мячу.

В ворота кожаный снаряд попадал редко, порой чисто случайно, так что вратарям практически делать было нечего. Игрок, поставленный в ворота, считал себя обиженным, обойденным, не принимающим участия в игре.

Очень часто такой вратарь уходил из ворот, не желая бездействовать, тогда как другие с упоением гонялись за мячом. Вот поэтому-то и старались доверять этот пост в основном тем, кому на поле места не находилось.

Несмотря ни на что, к началу 1914 года футбол в Тамбове стал одним из любимейших видов спорта. Особенно было приятно, когда на футбольные матчи стали приходить родители, чтобы посмотреть, как играют в футбол их дети. Так у тамбовских футболистов появился первый зритель.

### **ОТ ДИКОГО ФУТБОЛА К ОРГАНИЗОВАННОЙ ИГРЕ**

Это были трудные годы зарождения футбола, который пока еще не смело, но уже достаточно решительно проникал в самые удаленные уголки Российской империи, завоеывая все большее признание среди молодежи.

Хотя, конечно же, те первые «упражнения с мячом» в подавляющем большинстве носили стихийный, мало организованный характер и могли претендовать лишь на истоки возникновения футбола.

К тому же, начавшиеся вскоре военные действия на фронтах I мировой войны, затем перманентно перетекшие в революционные события 1917 года, а затем и в войну гражданскую, вовсе не способствовали дальнейшей популяризации игры. Потому что когда рядом полыхают пожары войны, а подавляющее большинство людей самого что ни на есть спортивного возраста, отобилизованы в действующую армию, тут уж, согласитесь, не до футбольных ристалищ...

А тут еще революция принесла спортсменам новую неожиданную проблему - требовалась защита своего имущества, так как остро встал вопрос о спортивных площадках и прочем спортивном инвентаре.

Некоторые спортивные клубы со всем их имуществом и оборудованием сразу же перешли в руки трудящихся и только по инерции продолжали сохранять свои былые названия. Большинство же заново организованных на базе старых клубов кружков просто меняли свое наименование. Из года в год их названия менялись, поэтому иногда просто нельзя было уследить за этими переменами.

Как известно, в апреле 1918 года в стране было введено всеобщее военное обучение (сокращенно - «Всевобуч»), и уже начиная с конца 1918 года, 16-18-летняя молодежь стала привлекаться к прохождению допризывной подготовки на площадках Всевобуча. Основой такой подготовки являлись спортивные игры и физические упражнения. В начале 1920 года футбол уже был включен в программу допризывной подготовки тамбовской молодежи. Страна постепенно

начинала вставать на ноги, и уже в нескольких десятках городов стали проводиться свои футбольные чемпионаты.

Не стала исключением и Тамбовская губерния, где развитие футбола отнюдь не ограничивалось одними лишь товарищескими матчами. Так, в начале сентября 1921 года в рамках II Губернской Олимпиады в Тамбове прошла первая официальная игра на первенство губернии между спортсменами тамбовского спортивного общества «Вальдус» и сборной Козлова.

Победителю его присваивался титул чемпиона, так как иных соискателей почетного звания в других населенных пунктах Тамбовского края просто не было или они находились только в стадии становления. В данном случае, футболистов второго по величине города Тамбовщины можно с полным основанием считать первыми чемпионами губернии, ведь победа в этом матче досталась спортсменам Козлова, которые весьма убедительно доказали свое преимущество, по всем статьям переиграв хозяев поля со счетом 5:1.

С окончанием гражданской войны правительство Советской России, продолжая инициативу В.И. Ленина, издает ряд декретов и постановлений по обязательному физическому воспитанию трудящихся. Благодаря этому спортивное движение в первом на планете государстве рабочих и крестьян приняло невиданно гигантские размеры. На добровольных началах, под руководством активистов, повсеместно стали зарождаться многочисленные спортивные кружки и организации. Как правило, по популярности футбол всегда занимал первое место в длинной шеренге развивающихся видов спорта.

Однако на этом военные действия не закончились. Неурожай и хозяйственная разруха привели к тому, что в начале 1921 года среди тамбовских крестьян началось брожения, которые переросли в настоящее восстание: с оружием в руках крестьяне выступили против нового строя. Через некоторое время мятеж был жестоко подавлен армией под командованием М.Н. Тухачевского.

Тем не менее, и в этих непростых условиях люди находили малейшую возможность для занятий физической культурой и спортом. Просто не укладывается в голове, как у них могли находиться духовные и физические силы для игры в футбол. Но матчи, пусть и не организованные официально, проходили регулярно. Несмотря на крайнюю ненадежность железнодорожного транспортного сообщения, все чаще проводились междугородние встречи.

Первым упоминанием о междугороднем футбольном матче на страницах печати следует считать 12 июня 1921 года. Именно в этот летний день в Козлове (ныне Мичуринск) состоялась игра с участием футболистов тамбовского спортивного общества «Вальдус» и местной сборной, в основном составленной из спортсменов-железнодорожников.

Игра носила упорный характер и завершилась боевой ничьей - 2:2. В отчете своего корреспондента газета «Тамбовские известия» отметила игру центрального хавбека и голкипера сборной Козлова, а также действия форвардов и беков в команде гостей...

По все видимости, эту, зафиксированную официально дату, и следует считать официальной точкой отсчета истории тамбовского футбола.

А уже 3 июля 1921 года, по сообщению газеты «Воронежская коммуна», в этом городе на поле III Интернационала должна была состояться товарищеская встреча между сборными Воронежа и Козлова. К сожалению, пока что отсутствуют точные данные, как о результате этой игры, так и о том, состоялась ли она вообще. Если да, то эту дату можно будет вписать в анналы в качестве первого матча, проведенного футболистами Тамбовщины за пределами своей губернии.

В то время всех мало-мальски причастных к спорту людей на Тамбовщине более всего занимал довольно риторический вопрос: кто сильнее Тамбов или Козлов? И действительно, у поклонников футбола этих двух городов традиционные междугородние товарищеские встречи вызывали огромный интерес.

Как правило, если одну из сторон по какой-либо причине не удовлетворял исход только что состоявшейся игры, она незамедлительно извещала об этом соперника и затем вызывала его на матч-реванш. Следовательно, ежегодно проводилось как минимум две встречи между футбольными сборными двух городов. К примеру, воскресным днем 3 июня 1923 года в Козлове померялись силой сборные двух городов. Результат матча - 5:3 в пользу тамбовских футболистов. В ответной игре, которая прошла в воскресенье, 22 июля в Тамбове, победу также праздновали футболисты губернского центра - 3:0...

Кстати говоря, Козлов (или нынешний Мичуринск - кому как нравится) был и по сей день остается тем самым городом, без которого

просто немыслим рассказ о футбольной истории нашего края. Так, почти весь довоенный период, начиная с 20-х годов, приоритет одного из законодателей «футбольной моды» на территории тогдашней Тамбовской губернии по праву принадлежал спортсменам этого города.

В ряду основателей футбола в Мичуринске значатся настоящие энтузиасты кожаного мяча: потомственный рабочий П.Е. Горчаков, М.Н. Мельников, в 30-е годы выступавший в составе сборной команды Центрально-Черноземной области, а также старейшие футболисты города М.Я. Круглов, А.Г. Алексеев, С.Д. Анохин и другие. В эти же годы первые шаги футбол начал делать и в других городах губернии: Моршанске, Рассказове, Кирсанове и других.

Успешно постигали премудрости новой игры первые поколения тамбовских футболистов. Первомайскую и Комсомольскую площади губернского центра каждый вечер буквально наводняли поклонники кожаного мяча. За неимением лишней обуви многие играли босиком, мяч в ходе игр часто ремонтировался, но все эти трудности и невзгоды лишь подливали масла в огонь футбольных страстей.

Немало сильных по тому времени игроков «воспитали» эти импровизированные футбольные поля. Вот что рассказывают о начальном периоде развития столь популярной игры первые футболисты Тамбова.

#### **Н.Н. Попов;**

— В первые годы после революции в стране еще не было спортивных обществ. Тем не менее, тяга молодежи к спорту была огромной. Особую популярность среди молодежи того времени приобрел футбол. По всему городу организовывались уличные команды. Только на одной Камбаровской улице (ныне ул. Куйбышева) существовало пять таких команд. Впоследствии, в 1924-25 годах, когда были созданы спортивные общества, сильнейшие игроки с улиц влились в них.

Как сейчас, помню лучших игроков — зачинателей тамбовского футбола: братьев Любопытновых, А. Гумборга, С. Фокина, В. Федорова, М. Калганова, В. Юдина, А. Туголукова, А. Попова, К. Комиссарова и других, блестяще защищавших честь родного города на зеленых полях стадионов.

#### **В.А. Федоров:**

— В 1923 году, когда я впервые стал выступать как футболист в спортивном обществе «Вальдус», таких условий, как сейчас, конечно, не было. Спортивную форму приходилось шить самим, бутсами служили солдатские ботинки. Тем не менее, играли мы неплохо. Очень много времени отводили на физическую подготовку. Лучшие футболисты, как правило, были разносторонне развитыми спортсменами.

**К.В. Комиссаров:**

— Еще 13-летним мальчишкой в Петрограде мне изредка удавалось бывать на футбольных матчах. В то время этим видом спорта имели возможность заниматься в основном сынки обеспеченных родителей. Мне же, пареньку из рабочей семьи, футбол был тогда недоступен. В 1919 году я приехал в Тамбов. Впервые начал играть в футбол в официальных командах с 1921 года. Нужно сказать, что в первые годы после революции условия для футболистов были далеко не такими, как сейчас. О спортивной форме, обуви мы могли тогда только мечтать. Помню, один из наших игроков Яков Никенин - сшил себе специальные ботинки для игры в футбол. Сколько зависти вызывали они тогда у товарищей по команде. Никаких тренеров в то время у нас не было, но ребята сами строго соблюдали спортивный режим и дисциплину. Хорошей чертой в команде было чувство коллективизма. Случалось, что кто-то из игроков на поле допускал ошибку, иногда грубую. Все ее замечали, но никто не смел во время игры обидеть товарища. Зато после игры нарушителю правил доставалось по заслугам. Ребята при разборе игры так критиковали «неудачника» или «грубияна», что ему оставалось только признать себя виноватым. Думается, эти слова первопроходцев тамбовского футбола как нельзя лучше характеризуют, сколь большой популярностью среди тамбовчан пользовалась эта воистину народная игра. Определенным толчком к развитию игры послужило и решение XI губернского съезда Российского коммунистического союза молодежи (РКСМ) о ликвидации в 1923 году всех частных спортивных обществ и создании сети спортивных кружков и клубов при ячейках РКСМ под общим названием «Красный Октябрь».

Дело в том, что прежние частные военно-спортивные клубы и общества были не просто ликвидированы, все их имущество было передано вновь появившимся спортклубам. Так, буквально одним росчерком пера новой власти удалось заметно поправить до того довольно слабую



материальную базу и привлечь в свои ряды новых членов. Хотя еще в самом начале 20-х годов футбол был включен в программу допризывной подготовки тамбовской молодежи, все-таки Всевобуч был больше занят военными делами, чем спортивными. Так продолжалось до учреждения Высшего Совета физической культуры и спорта и, соответственно, городских советов. Но физическому развитию и спорту уделяли еще мало внимания. Тем не менее этот Высший Совет с открытием в 1923 году I Сельскохозяйственной выставки в Москве организовал первые Всесоюзные спортивные состязания. Они прошли в период с 3 по 9 сентября 1923 года в рамках I Всесоюзного праздника физкультуры и спорта среди 16-ти команд различных городов и республик, в том числе и команд Закавказья (сборная Закавказского военного округа) и Украины (сборная Южных железных дорог, Харьков). Футболисты Петрограда, в отличие от представителей других видов спорта (например, баскетбола, где мужская и женская сборные этого города стали первыми чемпионами СССР), вновь отказались от участия. Таким образом, в чемпионате страны участвовали представители трех (РСФСР, Украины и ЗСФСР) из четырех союзных республик, составлявших в то время СССР. Белоруссия отказалась от участия. Тамбовской губернии было предоставлено право скомплектовать сборную по разным видам спорта в составе 50 человек. Но в Москву было отправлено вполнину меньше - 27 спортсменов, в числе которых было 6 тяжелоатлетов, 10 легкоатлетов и 11 футболистов. Победителем турнира, который с полным правом может считаться первым чемпионатом Советского Союза, стала сборная Москвы, выигравшая в финале у команды Южных железных дорог (3:0) и получившая титул «чемпион страны» и «общегражданский чемпион СССР». 5-7-е места - Тамбов, Ярославль, Ковров.

Таким образом, став участником по сути первого чемпионата СССР, сборная Тамбовской губернии выступила вполне достойно, заняв почетное место в турнире сильнейших на тот момент футбольных команд только что образованного Советского Союза. В сезоне 1924 года тамбовских футболистов включили в состав участников чемпионата России.

По-прежнему большой интерес у болельщиков вызывали междугородние встречи футболистов. Так, состоявшаяся в Кирсанове 11 июля 1926 года товарищеская встреча команд Тамбовского

территориального округа и местной сборной, привлекла более двух тысяч болельщиков. Тамбовские футболисты порадовали зрителей результативной игрой, завершив матч со счетом 13:3 в свою пользу.

А вот в другой товарищеской встрече с более сильным соперником командой Козлова, которая прошла 1 августа того же года на Комсомольской площади Тамбова, хозяева ничего не смогли противопоставить гостям, уступив им со счетом 2:5. В матче-реванше, который состоялся спустя две недели вновь сильнее оказались футболисты Козлова, на сей раз победившие 2:1. Небывалый ажиотаж вызвали два товарищеских матча между сборными Тамбова и Воронежа, состоявшиеся 18 и 19 сентября 1926 года. В субботний день 18 сентября на поле вышли вторые команды двух городов.

20 июля 1929 года для проведения товарищеской встречи с местной сборной сборная Тамбова выехала в Воронеж.

На следующий день в Воронеже состоялась встреча сборных двух городов. Матч закончился поражением хозяев поля со счетом 0:5. Воронежская газета «Коммуна», отмечая высокий класс игры гостей, писала: «Мяч тамбовцами передается точно, без излишней торопливости, сыгранность команды прекрасная. Полузащита и особенно ее центр - лучшая часть команды Тамбова...».

### **РОКОВЫЕ СОРОКОВЫЕ...**

Сложно предположить, какой результат смогли бы показать во втором розыгрыше Кубка России мичуринские футболисты, а вот курсанты артиллеристы выбыли из числа соискателей почетного приза уже после первого проведенного матча. 14 июля 1940 года на тамбовском стадионе «Локомотив» они со счетом 0:4 уступили воронежскому «Динамо» и остались за бортом турнира. Казалось, ничего не предвещало будущих грозных военных событий. Уже 25 мая 1941 года в Тамбове начался традиционный розыгрыш городского кубка, который оспаривали 9 команд. 8 июня в финале турнира сошлись представители двух военных училищ. Предыдущий обладатель кубка города команда артиллерийского училища на сей раз уступила соперникам со счетом 2:8 и распрощалась с почетным призом, который перешел в руки капитана победителей Троянского. А спустя неделю поклонники футбола из областного центра стали свидетелями первого в сезоне междугороднего матча: к динамовцам Тамбова приехали их рязанские одноклубники. Обе команды оспаривали приз ЦС «Динамо». Хозяева поля на этот раз отнеслись к

гостям весьма негостеприимно, одолев соседей-рязанцев с результатом 2:1. Казалось, футбольный сезон полностью вошел в привычную для себя колею, но... Начавшаяся 22 июня Великая Отечественная война внесла свои коррективы в спортивную жизнь области: по мобилизации и добровольцами в первые дни войны на фронт ушли тысячи тамбовчан, среди которых было много футболистов. Вполне естественно, что военные действия не очень-то располагали к футболу. Однако постепенно дела на фронтах Великой Отечественной налаживались, а когда в воздухе запахло Победой, помыслы поклонников кожаного мяча опять стал занимать футбол. Уже 13 августа 1944 года, как сообщали средства массовой информации, на стадионе «Динамо» областного центра должна была состояться товарищеская встреча сборных команд Тамбова и Воронежа. Правда, этим сведения и ограничились. Поэтому узнать, состоялся ли этот матч, пока что не удалось. А вот в воскресный день 10 сентября матч между сборной Саратова и хозяевами поля на стадионе «Динамо» состоялся точно и принес победу гостям -4:2. Но вот пришла Победа, вместе с которой в судьбы тысяч тамбовчан стремительно ворвалась мирная жизнь, а сердца всех поклонников футбола вновь заняла игра. Спортивная жизнь области вновь начала бить ключом. Первым официальным футбольным турниром 1945 года стали соревнования на кубок области. В финале первого послевоенного розыгрыша встретились «Авиашкола» (Тамбов) и команда одной из войсковых частей Мичуринска. Победив со счетом 3:2 тамбовские, летчики стали обладателями почетного приза. Товарищеская встреча одноклубников — динамовских коллективов Тамбова и московского областного спортобщества «Динамо», состоявшаяся в начале июля, завершилась убедительной победой московских футболистов – 6:1. Также один гол был забит в ворота подмосковных динамовцев и на следующий день, когда они встретились со сборной Тамбова. Однако он оказался единственным в матче, поэтому принес победу хозяевам -1:0.

А, начиная с 10 июля в нашем городе прошли игры спартакиадного турнира авиаучилищ пяти городов - Борисоглебска, Воронежа, Липецка, Мичуринска и Тамбова. Традиционный майский визит в 1946 году саратовских динамовцев в наш областной центр завершился их победами над тамбовскими одноклубниками (3:1) и сборной города (2:0). Не принесла успеха хозяевам и товарищеская встреча 21 июля двух «Локомотивов» - тамбовского и воронежского.

Более опытные гости уверенно победили тамбовчан со счетом 4:0. Усилив состав рядом игроков из других команд, тамбовские железнодорожники попытались реабилитироваться в следующей товарищеской встрече, на сей раз со своими столичными одноклубниками. Однако и этот матч завершился победой москвичей – 2:0. В сезоне 1946 года тамбовским железнодорожникам все же удалось взять реванш у своих соседей-воронежцев. 4 августа они с минимальным перевесом – 2:1 - одолели гостей. Первенство Тамбова, в котором приняли участие 10 коллективов, на сей раз выиграла команда авиаучилища. Второй в розыгрыше финишировала команда артиллерийского училища. Начало 1947 года отметилось событием, всю важность которого тамбовские любители футбола смогли прочувствовать лишь спустя годы: на заводе «Комсомолец» была создана футбольная команда. Коллективу, более десятка лет представлявшему областной центр на всероссийской арене под названиями «Машиностроитель», «Торпедо» и «Труд» удалось вписать немало ярких страниц в историю тамбовского футбола. Но это было потом, а пока... Майская товарищеская встреча тамбовских динамовцев с воронежской командой «Спартак» со счетом 4:2 принесла успех хозяевам стадиона. А вот сборная города во встрече с динамовцами Московской области уступила гостям со счетом 2:3. Весьма слабо выглядели на поле 8 июня в товарищеской игре с московским «Локомотивом» их тамбовские одноклубники, уступившие гостям с разгромным счетом 2:8. Столь же неудачно провели 3 августа очередную товарищескую встречу и футболисты тамбовского «Динамо», разгромно проигравшие в родных стенах московскому «Спартаку» со счетом 0:6... Не принесли успеха нашим футболистам и официальные матчи. Так, из розыгрыша Кубка РСФСР тамбовчане выбыли уже после первой встречи, уступив 19 июня в 1/32 финала со счетом 1:4 команде Тулы. Завершился футбольный сезон в октябре турниром команд семи районов области: Жердевского, Кирсановского, Никифоровского, Первомайского, Платоновского, Ржаксинского и Тамбовского. В результате четырехдневной борьбы в финале встретились команды колхоза им. Ленина (Кирсановский район) и Жердевского сахарного завода. Со счетом 4:2 победу праздновали футболисты Жердевского района. 13 команд приняли участие в розыгрыше кубка Тамбова 1948 года, 15 коллективов подтвердили свое участие в розыгрыше городского первенства.

23 мая на стадионе «Динамо» тамбовские футболисты открыли сезон междугородней товарищеской встречей с московским «Зенитом» и уступили столичной команде с результатом 0:4. Состоявшаяся на следующий день игра москвичей со сборной Тамбова завершилась победой хозяев -3:1. 25 июля на том же стадионе «Динамо» тамбовские железнодорожники померились силой со столичными автозаводцами, безоговорочно уступив гостям со счетом 0:4. Днем позже московское «Торпедо» экзаменовало уже сборную областного центра. Гости вновь праздновали победу, на сей раз со счетом 2:0. 24-25 августа гостями Тамбова была команда Ижевска. В первой встрече с «Локомотивом» из областного центра преимущество удмуртских футболистов был прямо-таки подавляющим — 7:0. А вот сборная города на следующий день не уступила гостям, завершив встречу боевой ничьей. В начале сентября тамбовские динамовцы принимали своих саратовских одноклубников и потерпели обидное поражение со счетом 1:5. Более серьезное сопротивление гостям оказали футболисты сборной Тамбова. Однако, несмотря на преимущество в счете (3:1 после первого тайма), наши футболисты в итоге уступили с результатом 3:4. После финиша пятимесячного марафона сильнейшей футбольной дружиной областного центра стали железнодорожники, второе место у команды завода «Революционный труд», третье - у «Спартака». Начиная с 1948 года Спорткомитет РСФСР по футболу решил проводить чемпионат России среди команд КФК. К соревнованиям допускались команды заводов, фабрик, учебных заведений, воинских частей, колхозов, совхозов, сборных районов, городов, республик, входящих в состав РСФСР. Первый чемпионат РСФСР прошел без участия команды от Тамбовщины. А вот в 1949 году в первенстве РСФСР Тамбовскую область представляли футболисты «Химика» Котовск. Число участников в чемпионате достигло 120 команд, разбитых на 9 зон. Каждой из команд предстояло провести друг с другом сдвоенные матчи на поле одного из соперников. Так «Химику» пришлось играть шесть спаренных матчей на выезде и только три дома. Где состоялись матчи Котовских футболистов с динамовцами Уфы авторам неизвестно, как неизвестны и результаты некоторых игр зоны или же они имеют различные версии.

### **Первенство России (среди команд КФК)**

Впервые Тамбовщину, в первенстве России среди команд КФК, представляли сразу два коллектива – это уваровский «Химик» и

мичуринский «Темп». Уваровская команда впервые участвовала в подобных соревнованиях и сразу же заняла 2 место. Затем в финале, среди клубов, занявших вторые места в зонах, «Химик» был третьим. И получил право со следующего сезона играть во второй лиге. В составе «Темпа» выступали: В. Борисов, Ю. Маленков, В. Лопухов, В. Есиков, В. Филенко, В. Тимошенко, Ю. Киселев, И. Левин, А. Левин, Э. Ищейкин, Ю. Злобин.

ТРЕНЕР: Попов Ю.А.

Кубок РСФСР (среди команд КФК) «Текстильщик» Моршанск – «Антей» Запрудия, Московская обл. 0:0, 2:4 Чемпионат России В этот год во второй лиге Тамбовскую область представляли две команды, к «Спартаку» добавился Уваровский «Химик». Дебютантов возглавил опытный тренер Матвеев Г. М., костяк команды был составлен из футболистов городов Тамбова и Воронежа.

**У «Спартака», несмотря на неудачное выступление в прошлом сезоне, футболисты оказались востребованными более благополучными клубами:**

А. Кущик перешел в «Иргиз» Балаково, А. Кудряшев и И. Неучев в «Спартак» Анапа. **Пополнение вновь пришлось искать по области, наиболее заметную помощь оказали братья Левины, из Никифоровки.** Из запомнившихся матчей сезона следует выделить обе игры со смоленскими командами «Кристалл» (2:0) и «Искра» (4:2). И две боевые ничьи с «Арсеналом» Тула (0:0) и «Иргизом» (1:1). Почти половина мячей команды на счету А. Сигачева, также раскрылся в этом году левый полузащитник Э. Зацепин. В составе «Спартака» выступали: А. Кузнецов, В. Соболев, А. Ляменков, Ф. Бирюков, С. Простоквашин (1), А. Алехин, К. Шаров, В. Пчелинцев, А. Баранов (1), Э. Зацепин (9), И. Левин (2), В. Уханов, А. Ляшин(1), В. Ахинин(1), А. Рязанов, А. Немтинов, А. Малин(1), А. Сигачев (16), А. Левин (6), Ю. Пляскевич, А. Кольцов, В. Войтов.

СТ. ТРЕНЕР: Ковылин В.А.

«Спартак» не понес серьезных потерь, в межсезонье укрепил состав вратарем Н. Рахматуллиным («Прогресс» Зеленодольск), полузащитником С. Мязиным (Липецк) и вернувшимися домой нападающими А. Хальзовым и С. Первушиным. Этот сезон примечателен тем, что тамбовский «Спартак» впервые выиграл зону и с этого года в Тамбове начался футбольный бум. Матчи проходили при полных трибунах стадиона. В составе «Спартака» выступали: А.

Кузнецов, Н. Рахматуллин, И. Русанов, А. Зарицкий (1), С. Простоквашин, И. Юдин, В. Пчелинцев, Б. Гончаров (11), С. Мязин (2), А. Рязанов (1), В. Евсюков (1), А. Малин (4), В. Никифоров (8), А. Немтинов (1), В. Уханов, С. Гаврилов (1), И. Лебедев, А. Хальзов (25), С. Первушин (19).

ГЛ. ТРЕНЕР: Ковылин В.А.

«Строитель» Моршанск Моршанские футболисты продолжали выступать в третьей лиге и сыграли успешно, заняв 6 место. Состав команды немного обновился, были приглашены: вратарь В. Кузнецов («Динамо» Брянск), полузащитники В. Рогачев («Елец»), Б. Гончаров («Спартак» Тб). А также футболисты из областных команд: Д. Катаев, Д. Стрыгин, В. Голяков, Д. Гаврилов, Д. Былов. Товарищеская встреча, посвященная памяти В.М. Боброва «Строитель» Моршанск – ЦСКА 1:0 11 октября, Моршанск, стадион «Строитель», 6000 зрителей. Судьи: Б.Ковалев, А. Тарасов, А. Долгов (все Тамбов). «Строитель»: В. Варенников (Арчаков, 46), Иваненков, Мысин (Авдеев, 46), Клевцов (Середин, 62), Никулин, Немтинов (Фомин, 46), Лукьянович, Голяков (Белов, 62), Исаев (Хавило, 62), Васильев, Каверинский (Д.Гаврилов,46). ЦСКА: Новосадов (Кутепов,46), Минько, Шутов, Боков, Гришин, Корнаухов, Хомуха, Бородкин, Герасимов (Коровушкин, 66), Кулик, Фелиппенков (Родин, 62).

Гол забил: Исаев (58).

В «Спартаке» произошли значительные изменения в составе, покинули команду: Н. Рахматуллин («Рубин» Казань), С. Машнин, С. Мязин («Металлург» Липецк), И. Бахметьев (г. Николаев, Украина), С.Суслин («Сатурн»-дубль Раменское), В. Уханов («Энергия» Вел. Луки). А после первого круга потери продолжились, ушли: А. Малин («Металлург» Липецк), С. Лебедев («Спартак» Москва). Пополнение было из местных футболистов: Д. Гаврилов и В. Голяков («Строитель»), С. Паршиков («Смена»), М. Мысин, А. Куксов, В. Сухин. Потери не могли сказаться на результате, но благодаря удачной игре в родных стенах, тамбовчане заняли 7 место.

2000 год Чемпионат России В составе команды произошли изменения, уехали из города: С. Первушин (СКА Хабаровск), А. Рязанов («Металлург» Липецк), К. Ионов («Сатурн» Раменское). Пришли в «Спартак»: В. Барашков (Пермь), С. Машнин и А. Сушков (оба Липецк), Л. Нельсон («Торпедо» Москва). Этот сезон примечателен тем, что в конце первого круга команда дозаявила в то

время еще молодых, а ныне уже известных футболистов: вратаря А. Сидельникова (из дубля «Спартак» Москва), игрок «Спартака» Владикавказ, полузащитника А. Шешукова (ДЮСШ г. Омск), ныне игрок «Луч-Энергия» Владивосток и нападающего Д. Сычева (ДЮСШ г. Омск), игрок «Локомотива» Москва и сборной России. 2001 год Чемпионат России Вновь в команде произошли изменения, покинули клуб: вратарь А. Сидельников («Динамо» Минск), игроки А. Зарицкий («Химки»), А. Шешуков («Спартак-Орехово»), Л. Нельсон («Металлург» Липецк) В. Барашков (Пермь), В. Уханов («Технохим»). В «Спартак» вернулись: С. Мязин и А. Рязанов («Металлург» Липецк), А. Сигачев («Дон»). Также пришли: М. Рудковский («Торпедо» Таганрог), А. Добровольский («Ника» Москва), Д. Шальнев («Автомобилист» Ногинск), а со II круга команда пополнилась А. Шияновым («Металлург» Лп) и Е. Кузка («Агрокомплект»). Дебютировали в этом сезоне воспитанники группы подготовки: С. Куликов, Ю. Жирков, М. Власов. Этот сезон «Спартак» провел как на качелях, удачные серии игр чередовались с провалами.

В составе «Спартака» выступали: А. Кузнецов, А. Шиянов, С. Куликов, И. Русанов, В. Пчелинцев (1), С. Журбенко (2), М. Власов, А. Сушков (6), А. Добровольский (2), С. Машнин (1), В. Голяков, С. Паршиков, Д. Гаврилов (1), В. Миленин (4), А. Рязанов (5), Ю. Жирков, А. Сигачев (10), Д. Шальнев (2), Д. Белов (8), Д. Сычев (6), Е. Кузка (3), С. Гаврилов (2).

ГЛ. ТРЕНЕР: Ковылин В.А.

2004 год Чемпионат России В межсезонье «Спартак» понес очередные потери, ушли: Ю. Жирков (ЦСКА), С. Первушин («Динамо» Вологда), А. Кудряшов («Динамо» Брянск), М. Григорьев («Балтика»), и после I круга уехал Д. Астахов (ЦСКА-дубль). Пополнилась команда хорошо знакомыми игроками: С. Гаврилов («Северсталь»), Н. Сидоров («Локомотив» Калуга), А. Сидельников («Химки»). Так же пришли: Д. Космодемьянский (из Воронежа) и Д. Ратников (из московского «Алмаза»). Появилась молодежь и из «Спартака»-2, это: А. Карпов, А. Зяблов, А. Михалев, А. Снетков. «Спартак» выступал неровно, волевые победы: «Лобня»-4:2; «Зенит» Агрокомплект»-5:0; чередовались с безвольными поражениями: «Искра»-3:6; «Биохимик»-1:4; «Витязь» - 0:5.

В составе «Спартака» выступали: А. Кузнецов (1), А. Сидельников, С. Куликов, М. Лукьянов, В. Голяков (2), В. Пчелинцев,



С. Журбенко (1), С. Курдюков, В. Парусов, М. Мысин, Д. Макаров, М. Рудковский (3), А. Павленко (1), С. Паршиков (1), Д. Космодемьянский (9), Н. Сидоров (2), А. Снетков, М. Сапожников, А. Михалев, Д. Ратников (4), С. Гаврилов (4), **А. Сигачев** (16), Д. Астахов (2), А. Зяблов (1).

ГЛ. ТРЕНЕР: Ковылин В.А.

Сергей Первушин первый из футболистов Тамбова забил за нашу команду 100 мячей, поэтому клуб бомбардиров можно назвать «Клубом С. Первушина». Свой первый мяч Сергей забил 19 мая 1988 года в матче «Спартак» Лори» Кировакан - 2:1. А 100 мяч был забит 14 октября 2003 года, в игре «Спартак» - «Металлург» Выкса – 7:1. Первушин в том матче сделал «хеттрик» и вот первый его мяч стал для него юбилейным. Всего от забитых С. Первушиным мячей пострадали 52 команды из 48 городов. Больше всего он забил футболистам из г. Коломна, 6 мячей. На тамбовском стадионе «Спартак» С. Первушин отличился 65 раз, а на полях соперников 39.

#### НАШИ В ВЫСШЕЙ ЛИГЕ

1. **Бобров Всеволод Родился** 1 декабря 1922 года в г. Моршанске Тамбовской губернии.

Нападающий. В высшей лиге выступал за команды: «ЦДКА» (1945-49 г.г.) «ВВС» (1950-52 г.г.), «Спартак» Москва (1953 г.). Всего провел 115 матчей, забил 97 голов. Чемпион СССР – 1946, 1947, 1948, 1953 годов. Обладатель Кубка СССР – 1945, 1948 года.

В составе сб. СССР 1952 года провел 3 игры, забил 5 мячей.

#### 2. **Рысцов Анатолий.**

Родился 14 августа 1922 года в г. Рассказово Тамбовской губернии.

Футболом начал заниматься в г. Подольске. Нападающий. Выступал за «Спартак» Москва (1947-54 г.г.). Провел 99 игр, забил 16 мячей. Чемпион СССР 1952, 1953 года. Обладатель Кубка СССР -1947, 1950 года.

3. **Глотов Владимир** Родился 23 января 1937 года в Сталинградской области. Заниматься футболом начал в Тамбове, в 1954 году. Защитник. Выступал за «Динамо»

Москва (1959 – 66 г.г.). Провел 145 игр, забил 2 гола. Чемпион СССР – 1964 г. Выступал за сб. СССР 1963-64 г.г., провел 5 игр.

4. **Фролов Игорь** Родился 29 июля 1938 года в Тбилиси. Заниматься футболом начал в Москве. Вратарь. Первой командой

мастеров для него стал «Спартак» Тамбов (1960 г.). Затем выступал за команды: «Спартак» Москва (1961-62 г.г.), ЦСКА (1963-64 г.г.), «Динамо» Минск (1965-66 г.г.), «Локомотив» Москва (1967-69, 71-74 г.г.). В высшей лиге 111 игр. Чемпион СССР 1962 г.

#### **5. Беликов Станислав**

Родился 19 февраля 1938 года в Тамбове, где и начал заниматься футболом, у тренера П. Чуприкова. Полузащитник. Выступал за команды: «Спартак» Нальчик (1959 г.), «Спартак» Тамбов (1960 г.), «Зенит» Ленинград (1961-66 г.г.), «Динамо» Ленинград (1966-67 г.г.). В высшей лиге провел 127 игр, забил 4 гола. Заслуженный тренер России.

#### **6. Пригорко Виктор**

Родился в 1941 году, в Тамбове. Нападающий. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (1960-63 г.г.), «Звезда» Серпухов (1964-65 г.г.), СКА Одесса (1965-67 г.г.), ЦСКА (1967-68 г.г.), «Звезда» Рязань (1968 г.), «Металлург» Харьков (1968 г.), «Локомотив» Калуга (1969 г.). В высшей лиге провел 31 игру, забил 6 мячей.

#### **7. Ищерский Вячеслав**

Родился в 1946 году, в Тамбове. Вратарь. Выступал за команды: «Луч» Владивосток (1965 г.), «Балтика» Калининград (1966 г.), «Динамо»

Ставрополь (1967 г.), «Торпедо» Москва (1969 г.), «Волга» Калинин (1970г.г.), «Спартак» Тамбов (1980 г.). В высшей лиге провел 3 игры.

**8. Лисинчук Геннадий** Родился в 1947 году, в р.п. Жердевка Тамбовской области. Вратарь.

Выступал за команды: «Заря» Ворошиловград (1970-72 г.г.), «Таврия» Симферополь (1973-77 г.г.), «Крылья Советов» Куйбышев (1978-79 г.г.), «Металлург» Запорожье (1980 г.), «Колос» Никрополь (1982 г.). В высшей лиге провел 24 игры.

**9. Кузнецов Сергей** Родился 12 мая 1966 года, в Тамбове. Защитник. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (1983-84 г.г.), «СКА» Ростов-на-Дону (1985-86 г.г.), «Ротор» Волгоград (1987-89, 1992-93 г.г.), «КПТ» Кеми, Финляндия (1990г.г.), «Крылья Советов» Самара (1994г.). В высшей лиге провел 27 игр.

**10. Бондарев Станислав** Родился 29 июня 1968 года в Ташкенте. Футболом начал заниматься в ДЮСШ г. Тамбова. Полузащитник. Выступал за команды: «СКА» Ростов-на-Дону (1985-91 г.г.), «Жемчужина» Сочи (1992-2000 г.г.), «Бейтар» Тель-Авив,

Израиль (1993-94 г.г.), «Динамо-Кузбасс» Кемерово (2001 г.). В высшей лиге провел 145 игр, забил 11 голов.

11. **Кривов Андрей** Родился 24 сентября 1976 года в г. Моршанске Тамбовской области. С 1999 года занимался в ДЮСШ г. Волгограда. Выступал за команды: «Ротор» Волгоград (1992-2000, 2002-04 г.г.), «Газиантелспор» Турция (2001 г.), «Химки» Химки (2005 г.). В высшей лиге провел 175 матчей, забил 14 мячей.

12. **Кудряшов Александр** Родился 3 августа 1974 года в Тамбове. Защитник. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (1992, 2003 г.г), «Спартак» Анапа (1993-95 г.г.), «Факел» Воронеж (1996-99, 2002-03 г.г.), «Волгарь» Астрахань (2000 г.), «Металлург» Липецк (2001 г.), «Динамо» Брянск (2004 г.), «Содовик» Стерлитамак (2005 г.). В высшей лиге провел 10 матчей.

13. **Неучев Игорь** Родился 27 октября 1974 года в Тамбове. Полузащитник. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (1992 г.), «Спартак» Анапа (1993-95 г.г.), «Факел» Воронеж (1996-99 г.г.), «Металлург» Липецк (2000 г.), «Содовик» Стерлитамак (2001-05 г.). В высшей лиге провел 25 игр, забил 1 гол.

14. **Зацепин Эдуард** Родился 27 мая 1974 года в г. Мичуринске Тамбовской области. Нападающий, левый полузащитник. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (1992-94 г.г.), «Светотехника» Саранск (1995-97, 2003), «Жемчужина» Сочи (1998-99 г.г.), «Шинник» Ярославль (2000 г.), «Металлург» Липецк (2000 г.), «Волгарь» Астрахань (2001-03 г.г.), «Динамо» Брянск (2004 г.), «Содовик» Стерлитамак (2004-05 г.). В высшей лиге провел 41 игру, забил 6 мячей.

15. **Макаров Александр** Родился 23 августа 1978 года в г. Моршанске Тамбовской области. Выпускник ДЮСШ г. Санкт-Петербург. Вратарь. Выступал за команды: «Локомотив» Санкт-Петербург (1998-1999 г.г.), «Зенит» - 2 Санкт – Петербург (2000-02 г.г.), «Анжи» Махачкала (2003-04 г.г.), «Крылья Советов» Самара (2004-05 г.г.). В премьер-лиге сыграл 3 игры.

16. **Лебедков Сергей.**

Родился 26 августа 1981 года в г. Тамбове. Полузащитник. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (1998-99 г.г.), «Спартак» Москва (2000 г.), «Уралан» Элиста (2001 г.), «Нефтехимик» Нижнекамск (2002-04 г.г.), «Химки» Химки (2004-05 г.г.). В премьер-лиге провел 1 игру.

17. **Сычев Дмитрий** Родился 26 октября 1983 года в г. Омске, где и занимался в ДЮСШ. Нападающий. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (2000-01 г.г.), «Спартак» Москва (2002 г.), «Марсель» Франция (2003/04 г.г.), «Локомотив» Москва (2004-05 г.г.). В премьер-лиге провел 66 матчей, забил 30 мячей. Чемпион России 2004 г. За сборную России сыграл 25 игр, забил 10 мячей.

**18. Стрельцов Андрей.**

Родился 18 марта 1984 года в г. Уварово Тамбовской области, где стал заниматься в футбольной секции (тренер Стрельцов И.Д.). Футбольное образование продолжил в команде «Академика» Москва. Защитник. Выступал за команды: «Спартак» Москва (2001-03 г.г.), «Рубин» Казань (2003-04 г.г.), «Нефтяник» Нижнекамск (2004 г.). В премьер-лиге провел 6 игр.

**19. Жирков Юрий.**

Родился 20 августа 1983 года в Тамбове. Заниматься футболом начал в ДЮСШ (тр. В. Шарапов). Полузащитник. Выступал за команды: «Спартак» Тамбов (2001-03 г.г.), ЦСКА (2004-05 г.г.). Чемпион России (2005 г.). Обладатель Кубка России (2005 г.). Обладатель Кубка УЕФА (2004/05 г.г.). За сборную России играет по настоящее время.

**Спортивное и специальное оборудование**

Футбольное поле – это площадка определенных размеров для проведения матчей. Она есть основа проведения каждой игры, наравне с тем, что длина матча по времени составляет 90 минут. За годы существования правил и стандартов футбола, менялись и параметры игровой площадки. Последнее значительное изменение разметки состоялось в далеком 1937 году – тогда было решено наносить полукруг перед штрафной площадкой.

Стандартные размеры футбольного поля по сей день, единого стандарта в размерах не имеется. Существует лишь регламентируемый ФИФА диапазон длины и ширины футбольного поля. Для проведения международных матчей он следующий: длина: от 100 до 110 м; ширина: от 64 до 75 м.

Имеются и более широкий диапазон, отмеченный в правилах игры в футбол издательства родоначальников игры (англичан). Согласно ему, размеры поля могут быть: длина: от 90 до 120 м; ширина: от 45 до 90 м. Размеры, уместяющиеся в данный диапазон

допустимы для проведения матчей внутренних профессиональных чемпионатов.

Однако у главенствующей футбольной организации ФИФА есть документ, в котором указаны точные размеры поля. Документ основан на технических рекомендациях к стадионам, на которых проводятся международные футбольные матчи. Согласно документу, размер поля должен составлять 105 на 68 метров. Под эти стандартные размеры подходят параметры полей большинства известных стадионов мира. При этом в документе отмечается, что минимальное расстояние от разметки поля до окончания газона должно составлять пять метров. Сама разметка футбольного поля представляет собой прямоугольник – две боковые линии и две линии ворот.

Есть регламент и на минимальную ширину линии разметки – какой соответствует не более 0,12 метров.

Если рассмотреть обычное поле для игры в футбол, то основные его параметры выглядят следующим образом. Оно делится на две равные части средней линией, в центре которой расчерчен круг. Диаметр данного круга составляет 18,3 м. Вдоль линий по ширине поля устанавливаются футбольные ворота.

Ворота имеют ширину в 7,32 метра и высоту в 2,44. От линии ворот размечена штрафная площадка, внутри которой находится мини площадка – вратарская. Границы вратарской площадки вдоль линии ворот удалены от штанг по 5,5 метров в каждую сторону, на столько же и от ворот перпендикулярно им.

Ширина линии штрафной составляет 40,32 м, длина – 16,5 м. Всем известна штрафная точка, находящаяся в центре штрафной площадки – с нее осуществляется пробитие пенальти в случае нарушения внутри данного квадрата.

Характерно то, что расстояние от точки пенальти до дуги на подступах штрафной равняется 9,15 м – ровно столько составляет радиус от точки центрального круга до его границ.

Для тренировочных двухсторонних игр, когда в каждой команде играют не более 6 человек, а также для детских состязаний, зачастую используют мини размер футбольного поля. Игровая зона представляет собой половину всей футбольной площадки – то есть примерно 70 метров по длине и 50 по ширине. Данное минимальное поле имеет и пропорциональные уменьшенному размеру ворота, как правило, также, меньше в 2 раза.

На этот игровой участок может быть нанесена соответствующая разметка лишь в том случае, если проводится мини футбольное соревнование. В иных ситуациях, в частности на тренировках, обходятся без оной.

#### **4. Воспитательная работа и профориентация**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в

которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия во время занятия с планом

воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с футболистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными



знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

*Годовой план* воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий, обучающихся):

организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы

состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований различных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

#### **4.1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Разделы плана	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
Профориентационное воспитание	Встречи с известными спортсменами, работниками физической культуры и спорта.	В течение года	МБОУ ДО «ДЮСШ»
Эстетическое воспитание	Посещение музеев, выставок, участие в днях здоровья, день бега, «Лыжня России», флешмоб «Зарядка с чемпионами».	В течение года	МБОУ ДО «ДЮСШ»
Патриотическое воспитание	Участие в соревнованиях и мероприятиях посвященных Дню единства, Дню защитника отечества, Дню победы, День физкультурника.	ноябрь, февраль, май, август	МБОУ ДО «ДЮСШ»
Безопасность и жизнедеятельность	Встречи с работниками УМВД и МЧС. Беседы по правилам безопасного поведения на дорогах и транспорте, при возникновении чрезвычайных ситуациях.	октябрь апрель	МБОУ ДО «ДЮСШ»
Работа с подростками группы риска	Вовлечение детей в спортивный мероприятия «Я выбираю спорт как	Ноябрь	МБОУ ДО «ДЮСШ»

	альтернативу пагубным привычкам»		
Работа с родителями	Проведение родительских собраний, совместных соревнований «Папа мама я спортивная семья»	В течение года март	МБОУ ДО «ДЮСШ»
Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах.	Согласно календарному у плану	МБОУ ДО «ДЮСШ»
Трудовое воспитание	Участие в субботниках, ремонте и оборудовании зала.	В течение года август	МБОУ ДО «ДЮСШ»

## 5. Система контроля и зачетные требования

### 5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом

состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года (июнь) каждого года обучения. По итогам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения. В конце шестого года обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет

могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Требования к результатам реализации Программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения**

Результатом реализации Программы является  
*для обучающихся 1-2 года обучения базового уровня:*

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта футбол;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья;

*для обучающихся 3-4 годов обучения базового уровня:*

- 1) высокая мотивация к занятиям футболом;
- 2) развитие общей физической подготовки;
- 3) формирование устойчивых навыков выполнения технических элементов;
- 4) уровеньный рост технико-тактической подготовки;
- 5) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

*для обучающихся 5-6 годов обучения базового уровня:*

- 1) высокий личностный рост уровня общей физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) устойчивая общая и специальная психологическая подготовка;

- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа футболиста;
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;  
*для обучающихся 1-2 годов обучения углубленного уровня:*
  - 1) демонстрировать приемы техники владения мячом;
  - 2) показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры футбол;
  - 3) проявлять культуру поведения болельщика во время игр по футболу различного ранга в качестве зрителя;
  - 4) демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;
  - 5) проявлять навыки футбольных амплуа – защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;
  - 6) выполнять требования по общей, специальной и технико-тактической подготовке согласно возрастным категориям;
  - 7) участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня;
  - 8) проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;
  - 9) демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого года обучения и должен соответствовать планируемыми результатам каждого года подготовки.

## Контрольно-переводные нормативы для обучающихся по ОФП, СФП и ТП.

Нормативы	Возраст							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет
<i>Общая физическая подготовка</i>								
Бег 30 м (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,8
Бег 300 м (сек)	1.06.00	1.04.00	1.02.00	1.00.00	0.58.00			
Бег 400 м (сек)						1.07.00	1.05.00	1.00.00
6-минутный бег			1000	1100	1300	1400	1500	1600
Прыжок в длину с места (см)	120	135	140	160	170	190	195	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	6	8	10	14	18		
Подтягивание из виса на высокой перекладине							7	9
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,2	10,0	9,8	9,6	9,2	9,0	8,8	8,7
<i>Специальная физическая подготовка</i>								
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой					45	55	60	65
Бег 5x30 с ведением мяча						30,0	27,0	25,0
<i>Техническая подготовка (для полевых игроков)</i>								
Удар по мячу на точность (число попаданий)			5	5	7	7	8	9
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам.						10,0	8,5	8,0
Жонглирование мячом (правой, левой) (кол-во раз)	4	6	8	10	12	20	25	30
<i>Техническая подготовка (для вратарей)</i>								
Удары по мячу с рук на дальность						30	35	40
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)						45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)						20	25	30



## **Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по ОФП, СФП и ТП.**

### *«Общая физическая подготовка»:*

1. Бег 30 метров;
2. Бег 300 метров;
3. Бег 400 метров;
4. 6-минутный бег;
5. Прыжок в длину с места;
6. Челночный бег 3х10м.;
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

### *«Специальная физическая подготовка»:*

1. Бег 30 метров с ведением мяча (сек).
2. Удары по мячу на дальность-сумма метров правой и левой ногой.
3. Бег 5х30 с ведением мяча.

### *«Техническая подготовка для полевых игроков»*

1. Удар по мячу на точность. (число попаданий);
2. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам;
3. Жонглирование мячом (правой и левой ногой) (кол-во раз).

### *«Техническая подготовка для вратарей»*

1. Удары по мячу, с рук, на дальность;
2. Доставание подвешенного мяча в прыжке;
3. Бросок мяча на дальность.

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся первого и второго годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены ниже.

### Протокол

сдачи контрольно-переводных нормативов обучающимися МБОУ ДО «ДЦФКиС» за 20\_\_-20\_\_ учебный год.

Группа \_\_\_\_\_ отделения футбола

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	ОФП							СФП			ТП для полевых игроков			ТП для вратарей			Отметка о сдаче
		Бег 30 м	Бег 300 м	Бег 6 мин	Прыжки в высоту	Сгибание и разгибание рук	Подтягивание из виса на высокой	Челночный бег	Бег 30 м с мяча	Удары на дальность лев и прав	Вбрасывание	Ведение с обводкой стоек	Удары на дальность	Жонглирование	Удары с рук на дальность	Доставание мяча	Бросок мяча на дальность	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## 5.3. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

### *Оборудование и спортивный инвентарь*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Мяч для футбола Размер 4	шт.	10
2	Мяч для футбола Размер 5	шт.	10
3	Ворота для футбола, мини-футбола	шт.	2,2
4	Стойки для обводки	шт.	10
5	Фишки-конусы (для обозначения границ поля)	шт.	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
6	Конусы	Высота 30 см	20
7	Фишки (маркеры)	шт.	100
8	Манишки	шт.	20
9	Мяч набивной (медицин-бол)	3 кг	2

10	Мяч набивной (медицин-бол)	4 кг	1
11	Насос для мячей	шт.	5

#### **5.4. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 5 последних лет.

#### **6. Перечень информационного обеспечения**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
  2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Х.: Основа, 1993.
  3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
  4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
  5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
  6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
  7. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Футбол–игра для всех М. Советский спорт, 2008
  8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
  9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
  10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.
  11. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000.
  12. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
  13. Б.И. Плоп Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г.
  14. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
- Литература для учащихся:
1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
  2. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
  3. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

Официальный сайт федерации футбола России URL: <http://www.rfs.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт союза европейских футбольных ассоциаций:

<http://www.uefa.com>

Официальный сайт мировой федерации футбола: <http://www.fifa.com>