

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа
«Торпедо» города Калуги
(МБУ СШ «Торпедо» г. Калуги)**

Принято на методическом
совете МБУ СШ «Торпедо»
г. Калуги
Протокол № 4
от «21» ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ «Торпедо»
г. Калуги
В.В. Демин
пр. № 89 «21» ноября 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол» (ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 84, режим 2ч/н

Разработчики:

Чекарева Е.А., заместитель директора по СР

Кондюкова Е.А., заместитель директора по ВР

Калуга, 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план и содержание программного материала.....	5
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Содержание программного материала.....	6
3. Организационно-педагогические условия реализации программ.....	12
3.1. Учебно-методическое обеспечение.....	12
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	16
3.3. Учебно-информационное обеспечение.....	17
Приложение № 1. Календарный учебный план-график.....	18
Приложение №2. Словарь специальных терминов.....	19
Приложение №3. Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процесса.....	28

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Футбол - 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.

Занятия по программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы.

При разработке программы авторы руководствовались Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам», методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорт, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

Уровень программы: ознакомительный.

Цель программы – формирование интереса обучающихся к игре в футбол и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

Адресат программы. Обучающиеся 5- 7 лет, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Наполняемость учебной группы: 18-25 человек.

Форма занятий: очная, групповая. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольно-тестовые, контрольные, тренировочные, соревновательные, игровые.

Формы проведения: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, матчевая встреча, наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения:

-словесные (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);

- наглядный (показ, демонстрация, показ иллюстраций, диаграмм, приемов исполнения);

-практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.).

Режим занятий: 2 раза в неделю по одному академическому часу, недельная нагрузка – 2 академических часа.

Срок реализации программы: 1 год (с возможностью дальнейшего повторения), в общем объеме 84 часа, 42 учебных недели.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития футбола;
- правила игры в футбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

Формы контроля и подведения итогов. Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

2. Учебный план и содержание программного материала.

2.1. Учебный план.

Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	ОФП	34	4	30	тестирование

3.	СФП	12		12	тестирование
4.	ТТП	24	2	22	тестирование
5.	Соревновательная подготовка	8		8	соревнования, учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг	2		2	тестовые упражнения
7.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	учебные игры
8.	Итоговое занятие	1	1		беседа, открытое занятие
Итого:		84	9	75	

2.2. Содержание программного материала.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теоретическое занятие. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

3. История развития футбола.

Теоретическое занятие. История развития футбола в России.

Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты.
Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

4. Правила игры.

Теоретическое занятие. Знакомство с правилами игры в футбол.

5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения.

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;

- упражнения со скакалкой;
- подвижная игра «Запрещенное движение».

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;

- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег;
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью;
- подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место». Для вратарей:
 - из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
 - из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.

4) Упражнения для **развития скоростно- силовых качеств:**

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;

- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- подвижные игры;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо влево;

- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.

6. ОФП (общая физическая подготовка)

- Упражнения для **развития специальной выносливости:**
- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-

тактических упражнений;

- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.
- Для вратарей:
 - непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
 - ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью

игроками.

- Упражнения для развития ловкости:
 - прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
 - то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
 - прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
 - прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

чам, подвешенным на разной высоте;

- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рву»,

«Салки мячом».

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;

- кувырки вперед и назад.

7. Техника игры в футбол.

Практические занятия. Для отработки техники передвижений выполняются упражнения:

- бег по прямой, изменяя скорость и направление;
- бег спиной вперед;
- бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;
- повороты во время бега налево и направо;
- остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).

Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются упражнения:

- перекатывание мяча подошвой;
- ведение мяча внутренней, внешней частью, серединой подъёма;
- прямой и резаный удар по мячу;
- отработка точности удара;
- остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- обманные движения (ложная и действительная фазы движения);
- отбор мяча.

Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча кулаком;
- бросок мяча рукой;
- выбивание мяча с рук.

Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

8. Тактика игры в футбол.

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике защиты.

Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тактика вратаря.

Теоретические занятия. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру,

занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

9. Тренировочные игры и соревнования.

Практические занятия. Проводятся учебные и тренировочные

товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

10. Итоговое занятие.

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр.

Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Акробатические упражнения.
- Эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно - игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные

и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка (общая и специальная).

Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), общей физической подготовки (ОФП) проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим технико-тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов, домашнее задание.

Примерный план конспект составляется по схеме:

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: время; количество повторений;	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации; схемы; правила игры, определение победителей; условия выполнения упражнений
Основная	Направленность: тематическая или комплексная.	количество раз и т.п.	
Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1 вид комплексного занятия для решения задач физической,

технической и тактической подготовки:

1. Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

2. Основная часть

- Упражнения на быстроту и ловкость.
- Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
- Техничко-тактические упражнения.
- Тренировка или упражнения на выносливость.

3. Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- Футбольное поле/спортивная площадка,
- спортивный зал,
- оборудованные раздевалки и душевые,
- гимнастические скамейки,
- футбольные стойки,
- футбольные мячи,
- секундомеры,
- переносные ворота,
- футбольный переносной щит,
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

3.3. Учебно-информационное обеспечение

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в

Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорт, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» протокол №4 от 26.05.2021г.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный Министерством спорта Российской Федерации от 25.10.2019 №880.
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298-н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых».

II. Используемая литература

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с.
3. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
4. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
7. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.
9. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
10. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

III. Рекомендуемая литература

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
2. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

IV. Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель принимается на работу в соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утверждённым Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Календарный план-график

Календарный план-график утверждается учреждением, с возможностью внесения изменений в его состав. Календарный план-график рассчитан на 42 недели, с учебно-тренировочными занятиями 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, каникулы в течение учебно-тренировочного года не предусматриваются.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды учебно-тренировочных занятий по месяцам									Форма аттестации	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05		
Вводное занятие	1	1										беседа
ОФП	34	6	7	5	5	1	3	2	2	3		тестирование
СФП	12	1	1	1	1	1	1	2	2	2		тестирование
ТТП	24	2	2	4	4	4	2	2	2	2		тестирование
Соревновательная подготовка	8							2	2	2	2	соревновани я, учебная игра
Диагностика и мониторинг	2							2				тестовые упражнения
Инструкторская и судейская практика	2								2			учебные игры
Итоговое занятие	1										1	беседа, открытое занятие
Всего часов	84	10	10	10	10	6	8	10	10	10		

Словарь специальных терминов

Автогол — мяч, забитый игроком в свои ворота.

Арбитр — судья, посредник в спорах несудебного характера. В футбол этот термин пришел из классической («французской») борьбы, где арбитром именуется судья на ковре, руководящий схваткой двух спортсменов. В футболе же арбитр — синоним судьи на поле.

Аут — (англ. — вне, вон) положение, когда мяч «вышел из игры», то есть пересек линию, ограничивающую поле.

Бомбардир — самый меткий игрок, чаще других поражающий ворота соперников. В футбол это слово пришло из артиллерии. Бомбардировать — значит обстреливать из орудий. Существовал некогда даже такой чин — бомбардир.

Выбрасывание мяча — прием, вошедший в футбольные правила еще в 1873 году. Производится полевым игроком, когда мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте». Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней, но не в пределах площадки.

Ворота состоят из двух вертикальных стоек (штанг) и горизонтальной соединительной перекладины, находящихся на равном удалении от угловых флангов. Расстояние внутри между стойками — 7 м 32 см. Перекладина располагается на высоте 2 м 44 см. Такие размеры установлены родоначальниками футбола — англичанами в соответствии с национальными мерами длины. По английской системе мер длины высота стоек равна 8 футам. Но так как один фут — это 30,5 см, то восемь составят 2 м 44 см. Расстояние между стойками — 24 фута ($30,5 \times 24 = 7$ м 32 см).

Гол — английское слово, обозначающее ворота, установленные на футбольном поле для того, чтобы в них забивали мяч. Дословный перевод его — цепь. Происхождение этого термина таково: когда в середине XIX века начинали играть в современный футбол, никаких ворот, собственно, не

существовало. Мяч требовалось провести за лицевую линию половины поля соперников между двумя стойками, то есть попасть в цель. С появлением над стойками перекладины получились ворота. Но их по-прежнему называли гол, то есть цель, а не гейт, что по-английски значит ворота. А вскоре и каждый забитый в „гол“ мяч тоже стали именоваться голом.

Голкипер — вратарь. С английского, дословно — „охраняющий цель“ (гол — цель, кипер — охраняющий).

Дисквалификация — лишение футболиста или команды права участвовать в играх за нарушение правил, регламента соревнований или недостойное поведение.

Допинг — возбуждающее средство, наркотики, которые дают лошадям перед скачками. Слово „доуп“ пришло в футбол из английского конного спорта и означает в переводе „одурманивать“, „давать наркотики“. Допингом называются также всякого рода средства, подбадривающие утомленный организм. Изготавливаются они из различных фармакологических препаратов. Однако, снимая на время усталость и позволяя проявить максимальную энергию, они обладают отрицательными качествами: понижают работоспособность на следующий день, ухудшают сон, разрушают нервную систему.

Дриблинг — движение футболиста с мячом в различных направлениях. В английской футбольной терминологии „дриблер“ — игрок, умело ведущий мяч.

Жеребьевка — определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

Защитник — игрок, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Долгое время у нас пользовались английской терминологией и защитника называли „бек“. Однако в начале тридцатых годов коренное русское слово „защитник“ полностью вытеснило иностранное.

Защитник — слово русское. В основе его лежит „щит“. Защитник — игрок задней линии обороны. Позади него только вратарь.

Кубок — сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый в качестве приза за победу в соревнованиях. Название его происходит от латинского слова „купе“, что означает — чан или бочка. Любопытно, что эта награда стала интернациональной и звучит примерно одинаково на разных языках. У англичан - это кап, у французов — куп, у испанцев — копа, у венгров -яупа, у итальянцев — коппа.

Крайний защитник — игрок оборонительной линии, выступающий по краю поля, вдоль боковой стороны поля. Бывают правые и левые крайние защитники. В современном футболе их задача не только охранять подступы к своим воротам, но и организовывать атаки из глубины поля. Противостоит крайнему нападающему противника, обычно очень быстрому игроку. Поэтому для современного крайнего защитника необходимым качеством должна быть скорость. Кроме основных обязанностей по нейтрализации крайнего нападающего, в его функции входит подстраховка товарищей по обороне и вратаря. При подаче корнера он должен встать у ближней штанги. В случае, если голкипер покинул ворота, крайний защитник обязан занять его место. В построении „стенки“ обычно не участвует, а занимает позицию на фланге, чтобы пресечь неожиданный выход соперника. Современный крайний защитник должен быть инициативен, внимателен, уверен в своих действиях, смел и решителен.

Ложный маневр — обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации. Такой маневр часто бывает неожиданным и в большинстве случаев сопровождается созданием опасных моментов у ворот соперника. Фактический смысл подобного маневра состоит в том, чтобы дезориентировать противника, переиграть его за счет дозволенной футбольной хитрости.

Неожиданный удар — умение мастерски скрыть от соперника подготовку удара по воротам. Обычно подобные удары наносятся не замедляя хода, не останавливаясь, нередко коротким ударом ноги.

Острый пас — передача мяча одним игроком другому. Так, что получивший мяч оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот противника.

Отбор мяча — одна из главнейших задач игроков оборонных линий. Впрочем, в современном футболе каждый спортсмен должен уметь срывать атаку соперников. Отобрать мяч легче всего в момент приема соперником передачи. Тогда футболист думает прежде всего о том, как ему остановить мяч и что с ним делать дальше, а не о противнике. Можно перехватить мяч у нападающего во время его продвижения к воротам. Защитник, отступая к своей штрафной площади, должен стараться оттеснить соперника к боковой линии, где бы он был ограничен пространством. Вторая задача — помешать ему ударить наиболее сильной ногой. Это будет сковывать соперника и не позволит сделать точную передачу или внезапный рывок. Эффективный прием при отборе мяча - подкат. Однако он сильное оружие только для тех, кто хорошо им владеет. В противном случае соперник не только не потеряет мяч, а и получит свободу действий, пока незадачливый исполнитель подката будет подниматься с земли. Футболист должен помнить, что при отборе следует смотреть на мяч, а не на игрока. Так легче разгадать ложное движение соперника.

Персональная опека - принцип защиты, согласно которому каждый игрок прикрепляется к определенному, «персональному» сопернику. Он следит за его действиями на протяжении всей встречи, перемещаясь вместе с ним по всему полю. Его задача — не дать своему подопечному овладеть мячом, прервать атаку в самом начале. При персональной опеке от футболистов требуются тренированная воля, повышенное внимание, дисциплина и высокое чувство ответственности. Опека лишает нападающих свободы действий и вынуждает их постоянно единоборствовать с

защитниками. Однако этот принцип одновременно сковывает и инициативу обороняющихся, снижает их активность. При персональной опеке защитники обязаны выбирать позиции в соответствии с расстановкой нападающих соперника, что заставляет их играть на непривычных местах. В итоге противник зачастую навязывает обороняющимся свой рисунок игры и свою волю.

Подкат — эффективный прием отбора мяча. Сущность его заключается в том, что футболист, атакуя противника, неожиданно выбрасывает ногу по земле вперед, как бы «подкатывается» к нему. При этом мяч чаще всего бывает выбит за боковую линию или линию ворот. Подкат — прием не только технический, но и атлетический. Его преимущество перед другими методами отбора — быстрота и возможность выбить мяч из-под ног нападающего на значительном расстоянии, когда защитник отстал от форварда. Подкат выполняется при различных ситуациях. Особенно часто его применяют во время преследования соперника. Бывают случаи, когда в подкате выбивают мяч у футболиста, бегущего наперерез или стоящего без движения. Делают это, либо вытянув на полную длину обе ноги («шпагат»), либо одну, а другая, опорная, в это время согнута в колене («полушпагат»). Подкат — широко распространенный прием, которым пользуются футболисты всех стран, но наиболее искусны в нем англичане. Это не случайно, так как отличные поля стадионов Британских островов исключают травмы, а повышенная влажность газона способствует хорошему скольжению.

Прострельный удар — обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может проскочить мимо защитников. Набегающему на подобный мяч форварду бывает иногда достаточно подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с силой влетел в ворота.

Разбор игры — обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таких разборках принято устанавливать, что из

намеченного удалось осуществить, и выявлять причины, мешавшие выполнению плана на матч. Словом, это постоянный анализ успехов и недостатков игроков, тренеров, помогающий им совершенствовать мастерство.

Стандартные положения — моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии. Для выполнения стандартных положений многие команды заранее готовят соответствующие комбинации, цель которых — как можно успешнее использовать предоставившуюся возможность владения мячом.

«Стенка» — употребляется в двух значениях. Одно — название заслона из игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафных ударов соперником. Другое — тактическая комбинация. Футболист, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

Темп игры — не что иное, как скорость ведения встречи. Чем выше темп игры, тем труднее футболистам взаимодействовать, точно выполнять технические приемы и, разумеется, тем выше их физическая нагрузка. Поэтому возможность вести матч в высоком темпе находится в прямой зависимости от физической подготовки игроков той или иной команды.

Укрыть мяч - это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, наклоняют туловище вперед или в сторону и тем самым отрезают сопернику возможность подойти к мячу.

Универсальный игрок — футболист, умеющий достаточно хорошо играть в разных амплуа на различных участках поля. Однако, не следует понимать буквально, что такие мастера одинаково успешно (в нападении и защите) действуют на каждом из упомянутых мест. Как ни многогранно умение футболиста, максимально раскрыть способности ему удастся лишь в определенной роли.

Физическая подготовка — общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дальнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий. Она помогает футболисту выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка воспитывает у спортсмена качества, необходимые для успешной игры в футбол. Сюда относятся разнообразные удары по мячу, акробатические упражнения и т. д.

Финал — заключительная встреча команд в кубковых состязаниях. Иногда финалом называют матчи, проводимые после предварительных игр. Например, финал первенства мира или Олимпийских игр.

Финт — за рубежом так называется всякое обманное движение в футболе.

ФИФА — сокращенное название Международной федерации футбола. Создана 21 мая 1904 года в Париже на учредительном конгрессе в присутствии семи делегатов от шести стран: Бельгии, Голландии, Дании, Швеции, Швейцарии и Франции. ФИФА поставила перед собой задачу быть организатором международных футбольных турниров и чемпионатов мира. В настоящее время одно из самых крупных международных объединений. Руководящие органы находятся в Цюрихе.

Фланг — правая или левая оконечность строя или боевого расположения войск. В футболе фланг — это крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты.

Форвард — игрок передней линии футбольной команды, нападающий.

Футбол — игра в «ножной мяч», от английского «foot» — нога, «ball» — мяч. Сохранил свое название во Франции, Испании, России.

Центральный круг — часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей

Чемпион — спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство. Каждый футболист команды-победительницы, сыгравшей предусмотренное положением количество игр, также вправе называться чемпионом.

Чемпионат — соревнования на первенство, цель которых - выявить чемпиона.

Штанга — этим немецким словом у нас принято называть стойку ворот; хотя в германском футболе она именуется «торпфостен», что означает «столб, из которого сделаны ворота». По-английски стойка называется «гопост». Таким образом, штанга существует только в русском футбольном лексиконе.

Штрафная площадка — участок поля перед воротами. От внутренней стороны обеих стоек отмеривают в направлении угловых флангов по 16,5 метра. Из этих точек под прямым углом проводят в поле две другие линии той же длины. Получившийся прямоугольник и будет штрафной площадью, которая равна 665 квадратным метрам. Против середины ворот на штрафной площади мелом делается одиннадцатиметровая отметка. Из нее за пределами штрафной площади проводится дуга радиусом девять метров.

Штрафной удар — наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов. При выполнении штрафного удара все футболисты провинившейся команды должны находиться от мяча не ближе девяти метров и могут касаться его не ранее, чем он войдет в игру, то есть пройдет расстояние, равное длине своей окружности (68-71 сантиметр).

Щитки — предохранительные накладки для защиты голени от ударов. Впервые предложены Сэмом Уэллером в 1874 году и надеваются под гетры. Современные щитки сконструированы так,»по защищают ноги футболиста даже при. сильных ударах.

Эмблема — условное или символическое изображение какого-либо понятия или идеи, которое указывает на принадлежность к какому-либо клубу или обществу. Например, эмблема «Спартака» — буква «С» на диагонали,

помещенная в ромб. Каждый футбольный клуб имеет эмблему похожую на герб. Она нашивается на футболку. Эмблемы, изготовленные в виде значков, служат предметом коллекционирования.

Юниор — футболист в возрасте до восемнадцати с половиной лет.

Приложение №3. Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процесса

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям по футболу допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр (как подтверждение - справка из физкультурного диспансера);
- прошедшие инструктаж;
- имеющие спортивную форму, не стесняющую движений, и спортивную обувь с нескользкой подошвой и соответствующую размеру, который носит занимающийся;

1.2. Занимающийся должен:

- иметь всегда чистую спортивную форму;
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в помещение школы и спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения и присутствия тренера;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование по назначению;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию и имуществу учреждения;
- соблюдать чистоту и порядок в местах переодевания, проведения тренировочных занятий и санитарно-гигиенических помещениях;
- соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы чередования занятий и отдыха.
- соблюдать меры безопасности, установленные настоящей инструкцией и правила пожарной безопасности, за несоблюдение которых занимающийся может быть не допущен или отстранён от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен:

- войти в раздевалку с разрешения тренера;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и спортивную обувь, при этом форма и обувь должны быть всегда чистыми;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, серёжки, перстни, цепочки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- соблюдать в раздевалках чистоту, порядок, дисциплину, нельзя толкаться и размещать вещи так, чтобы они представляли угрозу здоровью занимающихся;
- подготовить под руководством тренера инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- встать по команде тренера в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Тренировочные занятия проводятся строго под руководством тренера.

3.1. Занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера во время проведения занятий;
- брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера и использовать его по назначению;
- избегать столкновений с занимающимися при перемещениях по залу, толчков и ударов по рукам и ногам;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию при выполнении упражнений потоком;
- приземляться при выполнении прыжков мягко с постепенным приседанием;
- сгруппироваться при падениях во избежание получения травмы;
- обратиться к тренеру при плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах и т.д.;
- вымыть руки с мылом после занятий.

3.2. Занимающимся запрещается:

- покидать место проведения занятий без разрешения тренера;

- заходить в спортивный зал без спортивной обуви;
- употреблять жевательную резинку на занятиях;
- носить на занятиях цепочки, кольца, браслеты, часы;
- толкать в спину учащегося, который бежит впереди;
- делать подножки, цепляться за форму;
- переносить тяжелые предметы без разрешения тренера;
- уходить с занятий без разрешения тренера

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, продолжать занятия можно с разрешения тренера только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. Занимающийся

должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в соответствующие органы.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1.** убрать под руководством тренера в отведенное место спортивный инвентарь;
- 5.2.** организованно покинуть место проведения занятия;
- 5.3.** принять душ, вымыть лицо и руки с мылом;
- 5.4.** переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893861

Владелец Демин Эдуард Викторович

Действителен с 18.03.2026 по 18.03.2027