

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ДИНАМО»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛЬНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

Возраст обучающихся: от 11 лет

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	4
3. Содержание программы.....	6
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	13
5. Литература.....	16
6. Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футбольному двоеборью (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с приказом Минспорта России от 04.03.2024 № 252 об утверждении «Правил вида спорта «футбол»».

Футбольное двоеборье — командный вид спорта в формате фиджитал, включающий в себя соревнования в футбольном симуляторе FIFA и на мини-футбольном поле. Дисциплина объединила в себе киберспорт и футбол. Первые официальные соревнования были проведены в 2022 году.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбольном двоеборье и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Программа по футбольному двоеборью позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также выявить их склонность и пригодность для дальнейших занятий футболом. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление способных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Цель программы – формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, гармоничного физического развития, сохранению и укреплению их здоровья средствами футбола.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, желание использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- содействие развитию двигательных способностей;
- обучение основным элементам техники футбольного двоеборья;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 44 недели занятий для детей в возрасте от 11 лет с 6-ти часовой недельной нагрузкой. Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

№	Виды подготовки	Количество часов	
		Интерактивный футбол	Мини-футбол
1.	Теоретическая подготовка	12	12
2.	Общая физическая подготовка	-	24
3.	Техническая подготовка	42	42
4.	Тактическая подготовка	12	6
5.	Психологическая подготовка	24	12
6.	Интегральная подготовка	30	30
7.	Контрольное тестирование	6	6
8.	Контрольные игры двоеборья	6	-
Итого за год часов		264	

Допустима самостоятельная работа обучающихся по планам самоподготовки) (на период отпуска тренера-преподавателя и т.п.), заданиям тренера-преподавателя в объеме до 20 % годового учебного плана.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей и подростков, а также физического развития и функциональных возможностей их организма.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбольного двоеборья в стране и первичные знания о фиджитал спорте. В данном разделе обучающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и самостраховки.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у обучающихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развитию основных физических качеств.

Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игр.

Раздел «Психологическая подготовка» предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Раздел «Интегральная подготовка» включает специализированные упражнения, имеющие многостороннюю направленность, ориентированные на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической и психологической.

Раздел «Контрольные игры двоеборья» включает оценку комплексного уровня подготовки спортсменов в фиджитал-футболе, проверка умения интегрировать физические, технические и цифровые навыки для достижения результата. Проходит в два этапа «физический этап», «цифровой этап».

Физический этап проводится среди учащихся на футбольном поле и направлен на оценку физической подготовленности, технических навыков владения мячом и тактического мышления в реальной игре.

Цифровой этап проводится с использованием футбольного симулятора и направлен на оценку навыков управления командой, тактического мышления и умения реализовывать голевые моменты в виртуальной среде.

Раздел «Контрольное тестирование» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Приоритетные направления: развитие быстроты, силы, координации, выносливости, гибкости.

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 различных исходных положениях – 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, растяжка и др.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

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

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

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

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

Кросс по пересеченной местности.

Техническая подготовка

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

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

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

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногами. 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» выпадам (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 ложкой 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. Основнаястройка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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.

Техника футбольного двоеборья включают упражнения управления контроллера:

Упражнение на точность паса:

- * Короткие точные пасы (кнопка паса + направление)
- * Длинные навесные пасы (кнопка навеса + сила)
- * Пасы на ход (кнопка паса на ход + направление/сила)
- * Разрезные передачи (кнопка разрезной передачи + направление/сила)

Упражнение на реализацию голевых моментов (Удары по воротам):

- * Удары из-за штрафной (сильный удар)
- * Удары с близкого расстояния (точный удар)
- * Удары головой/ножницами (навес + удар)
- * Удары «на технику»/«фэйрплей» (особые комбинации кнопок + удар)

Упражнение на дриблинг и обводку:

- * Вести мяч с изменением скорости (R2/RT) и направления.
- * Выполнять различные финты и обводки (правый стик, L2/LT + правый стик).
- * Уходить от опеки защитников, используя корпус (L2/LT).

Упражнение на оборонительные действия:

- * Правильно позиционировать защитников (левый стик).
- * Переключать игроков (L1/LB) в нужный момент.
- * Выполнять чистые отборы (кружок/В или квадрат/Х) и перехваты.
- * Держать оборону, не «выдергиваясь» (кнопка «прессинг» / «сопровождение»).

Упражнение на реализацию стандартных положений:

- * Выполнять штрафные удары с разных дистанций и углов, используя различные техники (обводящие, на силу).
- * Подавать угловые удары в разные зоны штрафной.
- * Реализовывать пенальти.

6. Упражнение на тактическое принятие решений:

В режиме «Быстрый матч» против AI разного уровня сложности или в «Товарищеском матче» с четко поставленными задачами (например, забить гол за 5 пасов, не пропустить после потери мяча).

Тактическая подготовка

Тактические упражнения для модификации футбола

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 противника «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.

Тактические упражнения для интерактивного футбола (Эти упражнения должны выполняться в условиях, имитирующих реальный матч – против искусственного интеллекта (далее - ИИ) разного уровня сложности или против другого игрока.)

Тактика Атаки и Развития Нападения

1. Упражнение на «Розыгрыш мяча от обороны и выход в атаку»:

Управление контроллером:

- * Точные короткие пасы (X/A).
- * Пасы на ход (Треугольник/Y).
- * Вызов игрока для «стенки» (L1/LB + X/A).
- * Ручные забеги игроков (L1/LB + направление правого стика) для создания численного большинства или открытия зон.
- * Использование функции «удержания мяча» (L2/LT) для защиты мяча корпусом и поиска вариантов продолжения атаки.

2. Упражнение на «Быструю контратаку после отбора»:

Управление контроллером:

- * Быстрые, точные пасы (X/A или Треугольник/Y).
- * Использование «ускорения» (R2/RT) сразу после паса на ход или получения мяча.
- * Активация быстрых тактик через D-pad (например, «быстрая контратака», «атака по флангам»)

Тактика Обороны и перехвата

1. Упражнение на «Зонную оборону и прессинг вторым игроком»:

Управление контроллером:

- * Ручное управление игроком (Левый стик) для перекрытия линий паса и позиционной игры.
- * Вызов второго игрока на прессинг (R1/RB).
- * Своевременное переключение между игроками (L1/LB) для закрытия наиболее опасных направлений или отбора.

- * Использование кнопки «сдерживания» (X/A) для более пассивной обороны.

2. Упражнение на «Защиту от фланговых атак и навесов»:

Управление контроллером:

- * Позиционирование крайних защитников (Левый стик).
- * Выход игрока на фланг для перекрытия (L1/LB).
- * Своевременное переключение на центрального защитника или опорника для борьбы за «второй темп» после навеса.
- * Прыжок для верховой борьбы (Кружок/V или Квадрат/X в момент навеса).

Тактика Стандартных Положений

1. Упражнение на «Розыгрыш угловых и штрафных ударов»:

Управление контроллером:

- * Выбор типа подачи/удара (например, L1/LB для закрученного удара, R1/RB для низовой подачи).
- * Настройка силы и направления удара/подачи.
- * Использование D-pad для выбора тактики розыгрыша (например, «ближний розыгрыш», «сбегание игроков»).
- * Управление игроками в штрафной для выбора позиции (Левый стик для перемещения игроков без мяча, если предусмотрено симулятором).

Тактическое Управление командой в реальном времени

1. Упражнение на "Быструю смену тактики по ходу матча":

Управление контроллером:

- * Использование быстрых тактик через D-pad (например, D-pad Вверх для «атакующей ментальности», D-pad Вниз для «оборонительной»).
- * Использование пользовательских тактик, настроенных заранее (например, при удержании D-pad Влево/Вправо + X/A/B/Y).
- * Проведение замен через быстрое меню (Start/Options и навигация).

Контрольные игры

Обучающиеся 11-17 лет

Рекомендуется проводить контрольные игры по упрощенным правилам в уменьшенных составах 4x4, 5x5, 7x7, 9x9 на соответствующих игровых площадках.

Контрольное тестирование

Предметом проверки и оценивания подготовленности обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе являются знания, умения и навыки, полученные на учебно-тренировочных занятиях. 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 занятия применительно изучаемого практического материала.

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

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебно-тренировочных занятиях.

2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.

3. Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная аттестация, которая проводится в форме контрольного тестирования по общей физической подготовке.

Нормативы для промежуточной аттестации на спортивно-оздоровительном этапе для каждой возрастной категории обучающихся (Приложение 3).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы, методы и средства обучения

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, контрольные игры, тестирование.

Методы:

- объяснение, рассказ, беседа;
- демонстрация (показ);
- непрерывный, повторный, круговой, соревновательный, преимущественно игровой метод обучения.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма организации учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия спортивно-оздоровительного этапа представлена в Приложении 4.

Необходимым условием эффективного управления подготовкой юных футболистов является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

В данной программе используются годовое, текущее и оперативное планирование. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание, раскрываются объем и

средства подготовки. На основании годовых и месячных планов разрабатывают конспекты отдельных учебно-тренировочных занятий.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	3
2.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
3.	Мяч футбольный	штук	14
4.	Насос для накачивания мячей	штук	1
5.	Сетка для переноски мячей	штук	1
6.	Скамейка гимнастическая	штук	2
7.	Стойки для обводки	штук	20
8.	Тренажер «лесенка»	штук	2
9.	Игровая консоль PlayStation (PS5)	штук	3
10.	Игровые контроллеры (геймпады)	штук	6
11.	Телевизор с диагональю не менее 65 дюймов, с частотой не менее 120Гц	штук	3
12.	Лицензированный футбольный симулятор (FIFA)	штук	3

Основные требования по окончании спортивно-оздоровительного этапа

Умеет выполнять: вести мяч по прямой, змейкой, кругом различными частями стопы, со сменой направлений движения различными способами; выполнять удары внутренней частью стопы, внутренней частью и серединой подъема по стоящему, катящемуся, летящему мячу; выполнять остановки катящегося и летящего мяча различными частями стопы, бедром и грудью; выполнять финты: ложный замах на удар – уход, перемах – уход в сторону; выполнять отбор мяча выпадом и подкатом; взаимодействовать в группах.

Применять программный материал: в игровой деятельности

Применять использованные цифровые инструменты:

1. Управление в футбольном симуляторе:

Знает основные кнопки управления в футбольном симуляторе (пас, удар, отбор, ускорение, переключение игроков).

Умеет перемещать игроков по полю, выбирать правильные позиции для атаки и обороны.

Выполняет точные передачи и удары с помощью контроллера, регулируя силу и направление.

2. Анализ Игры:

Знает, как просматривать повторы игровых моментов в симуляторе и анализировать свои действия.

Понимает базовые тактические схемы и расстановки в футболе (4-4-2, 4-3-3 и т.д.).

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
3. Волошина Л.И. «Играйте на здоровье», Москва, 2004
4. Гавердовский Ю.К. Двигательные представления спортсмена и их формирование: учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ, специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. – М., 1010. – 91 с.: ил.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). – М.: ФиС, 1971. – 119 с.: ил.
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С.10-12.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
13. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
14. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
15. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М.: Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
16. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
17. Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
18. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.

19. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000
20. Bischops/Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer& Meyer Sport.- 2003.
21. Грачев, В. А. Интерактивный ресурс по фиджитал-футболу / В. А. Грачев // Проблемы и перспективы современной науки и образования: Материалы III международной научно-практической конференции преподавателей, магистрантов, студентов, Махачкала, 13–14 марта 2024 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, 2024. – С. 163-167. – EDN CAMTEU.
22. Гильманшин, Р. А. Нормативы подготовленности спортсменов по фиджитал футболу и подготовка к ним / Р. А. Гильманшин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференций молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. В 3-х томах, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 520-521. – EDN EJMWWU.
23. Акимкин, И. С. Подготовка футболистов в фиджитал-футболе / И. С. Акимкин, Э. Ш. Шамсувалеева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 22 ноября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 16-18. – EDN BGELAW.
24. Гаврилов, С. М. Фиджитал-футбол как средство повышения двигательной активности и физической подготовленности студенческой молодежи / С. М. Гаврилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 6(244). – С. 37-43. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-37-43. – EDN KPTXGO.
- 25.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". <http://window.edu.ru/>
2. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru/>
3. Официальный сайт Российской государственной библиотеки. <http://www.rsl.ru/>
4. Спортивная электронная библиотека. <http://libsport.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

МНОГОЦЕЛЕВЫЕ ИГРЫ

Футбольный тренер должен по мере возможности придерживаться многостороннего принципа развития, чтобы не закладывать игроку одностороннее и ограниченное, чисто футбольное развитие.

Играть на учебно-тренировочном занятии только в футбол исключительно опасно для дальнейшего развития моторики начинающего футболиста или более продвинутого игрока: это может нанести ущерб его личности. Многогранность является основным ключом в большой спорт.

Речь не идет о многоцелевых играх для любителей поиграть в футбол, когда, как это обычно бывает, после каждых десяти минут учебно-тренировочного занятия внимание ребенка не очень концентрируется на том, что ему говорят и что он должен делать.

Необходимо в тактико-техническом плане для развития футбольных навыков (или любого другого вида спорта), с упражнениями и играми для общего развития, координации, внутреннего состояния и способности общения.

Успех игры зависит, конечно же, и от самой игры, но, прежде всего - от того, насколько яркой личностью является тренер-преподаватель.

Педагогу важно всегда помнить, что понимание и освоение некоторых игровых движений связано с такими качествами, как способность восприятия, отключение, подвижность суставов, скорость, равновесие, ловкость, то есть с теми качествами нервно-мышечного аппарата, которые можно развивать и в различных общеразвивающих играх.

Во время игры характер ребенка проявляется наиболее ярко. Это дает возможность педагогу понять все его ошибки, слабости, импульсы, привычки и наклонности, то есть понять - в некотором смысле - будущее футболиста.

Игры:

- не требуют сложного оборудования или спортивных снарядов;
- могут быть легко и быстро поняты детьми;
- создают радость, энтузиазм и увлекают детей;
- позволяют чередовать напряжение и отдых;
- имеют то преимущество, что в них можно играть в спортзалах и на малых площадках;
- могут быть легко изменены под конкретную ситуацию;
- могут играть и в форме соревнования после того, как ребята поняли суть игры и сыграли раз-другой. Таким образом, если интерес к игре сохраняется долго, можно лучше контролировать достигнутый уровень.

1. Кто кого больше осалит

Все бегает, кто, как хочет: ученики стараются осалить как можно больше товарищей по игре и убежать от того, кто хочет осалить. Наступает момент, когда тренер-преподаватель кричит: «Стоп!» У кого больше осаленных?

Каждый раз, когда осаливаешь, надо громко называть число осаленных.

2. Охота за мячом

Соревнование между двумя детьми, которые находятся в центре площадки, ограниченной двумя параллельными линиями (одна от другой на расстоянии 20 метров), мяч на земле, в центре, на равном расстоянии между учениками.

Побеждает тот, кому удастся схватить мяч руками и отнести его за противоположную линию, не касаясь соперника (2 очка). Защитник зарабатывает одно очко, если дотронется до убегающего игрока. Если мяч одновременно два игрока же назначаются переигровка.

3. Неожиданный старт

Обучающиеся располагаются бок о бок на одной линии перед параллельной линией в 20 метрах. Тренер-преподаватель сзади дотрагивается до одного из игроков (остальные этого не видят), и тот сразу через некоторое время бежит к дальней линии, а остальные пытаются его догнать и осалить.

4. Пробеги под скалкой

Обучающиеся быстро пробегают под скалкой, которую крутят два их товарища. Как только начнет получаться это упражнение, можно организовать командные соревнования: кто быстрее пробежит туда и обратно (эстафета).

Вариант: прыжки через скалку.

5. Прыжки через веревку

Обучающиеся стоят по кругу лицом к центру. В центре их товарищ или же тренер-преподаватель крутит веревку с грузом на конце. Все должны через нее перепрыгивать. Кого задевает веревка, тот получает «отрицательное» очко.

6. Ломовые лошадки

Две команды по три человека. Два человека в каждой команде переносят любым способом третьего через площадку (20 метров). На промежуточном финише «пассажир» слезает, а переносится следующий. Побеждает команда, которая первой перевезет всех своих пассажиров.

7. Вор среди воров

У каждого обучающегося на талии пояс в виде цветной ленты, очень заметной и легко снимаемой. Пять (максимум шесть) человек на площадке 16 x 16 м пытаются обокрасть друг друга, срывая ленты с пояса и стараясь не упустить свою ленту. Побеждает тот, кто «наворует» больше лент.

8. Черные и белые

Обучающиеся располагаются двумя группами - белые и черные - друг перед другом на расстоянии приблизительно двух метров в центре площадки, ограниченной двумя линиями на расстоянии 25 метров одна от другой. Когда тренер-преподаватель выкрикивает, скажем, «черные!», эта команда резко поворачивается и быстро бежит к линии, стараясь, чтобы до них не дотронулись «белые», которые начинают бежать по тому же сигналу. Каждый охотник может осалить несколько жертв. Выигрывает команда, которая набрала больше очков: белым - одно очко за каждого осаленного, черным - одно очко за каждого, кто пересек линию неосаленным.

Вариант 1. Вместо того чтобы выкрикивать цвет, тренер-преподаватель может бросать на землю картонку, окрашенную с одной стороны в черный, а с другой - в белый цвет. Таким образом, ученики будут развивать скорость визуальной реакции.

Вариант 2. Можно устанавливать различные исходные положения: лежа, с низкого старта, сидя и т.д.

9. Сторож на мосту

Сторож на мосту (защитник) контролирует ворота шириной 12 метров (мост) и никого через них не пропускает. Нападающий пытается проскользнуть - с помощью обманных движений, меняя скорость и направления движения - в ворота так, что бы до него не дотронулся сторож. После двух попыток, которые даются каждому ученику, подсчитываются очки и затем меняется страж ворот.

Примечание. Ширина ворот и время, отпускаемое на взятие ворот, могут изменяться в зависимости от подготовки ребят.

10. Хозяин дома

Обучающиеся вытаскивают один другого из круга, нарисованного на земле. Можно устроить командное соревнование.

11. Гусиные бои

Обучающиеся принимают «бойцовское» положение: руки согнуты в локтях, ладони перед собой. Играть парами, командами или все на всех. Прыгая «ноги вместе», обучающиеся стараются ««поразить» друг друга, толкая ладонями соперника. Побеждает тот, кто заставит другого потерять равновесие. Игра продолжается до тех пор, пока «не ляжет последний гусь».

12. Эстафета

Каждый обучающийся прыгает на одной ноге от 5 до 20 метров: туда на правой, обратно на левой. Затем то же самое упражнение в положении «ноги вместе», затем «лошадкой», согнувшись и «тележкой» (один ученик держит другого за ноги и толкает его вперед, чтобы он «бежал» на руках).

13. Тяни-толкай

Соревнование между двумя обучающимися с приблизительно одинаковыми физическими данными. По очереди тащит другого (другой упирается) к линии, расположенной в нескольких метрах, пытаясь заставить его пересечь эту линию двумя ногами.

14. Кто удержится

Два обучающихся располагаются в наклонном положении, касаясь прямыми руками и ногами земли. Каждый пытается заставить другого изменить это положение.

15. Вольная лошадка

Четыре обучающихся располагаются по кругу с пятью мячами («лошадки») на расстоянии 5-6 м друг от друга. Четыре из пяти мячей «оседланы» пятью всадниками - (одна нога слева, другая справа зажимают мяч), а всадник по сигналу тренера-преподавателя, стартуя с диаметрально противоположной точки, устремляется к свободному мячу, чтобы оседлать его. Другие четыре игрока должны быстро «менять лошадей», чтобы не дать пятому овладеть «вольной лошадкой». Кто не смог воспрепятствовать пятому всаднику оседлать свободную лошадку, сам становится «охотником», и игра продолжается.

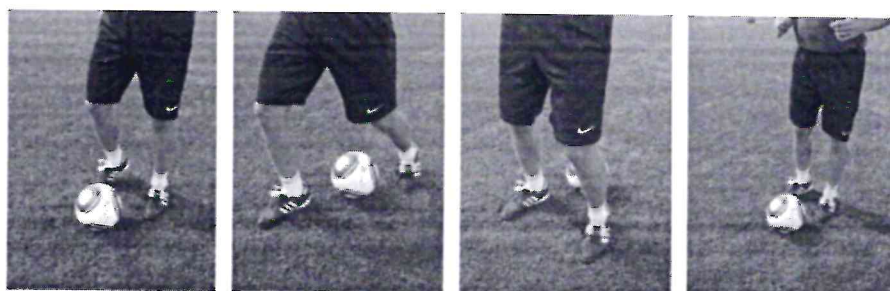
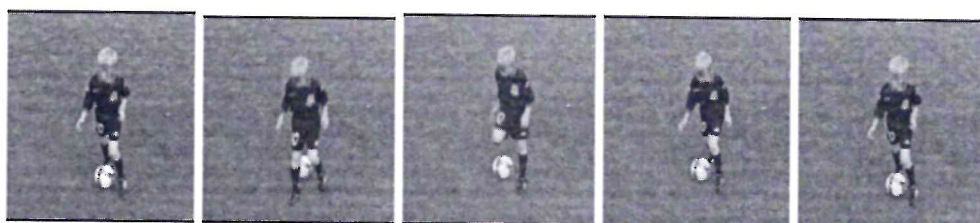
Комплекс упражнений на развитие координационных способностей

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента: 1- с мячом в покое; 2- с мячом в движении; 3- с мячом в воздухе. В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировки отдельных элементов техник.

1. Упражнение для развития голеностопа без мяча;



2. Комплекс упражнений на месте с мячом без контакта голеностопа с мячом;





3. Комплекс упражнений с мячом на земле на месте с постоянным касанием мяча.
Упражнения на привыкание к контакту с мячом на земле:

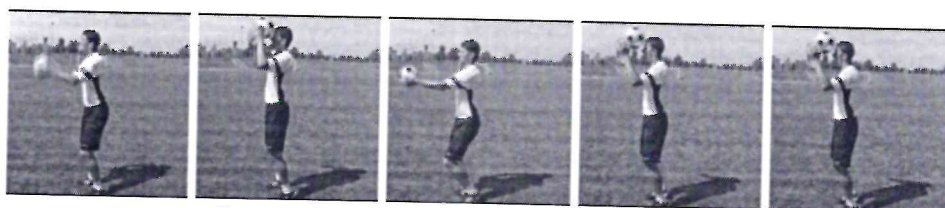
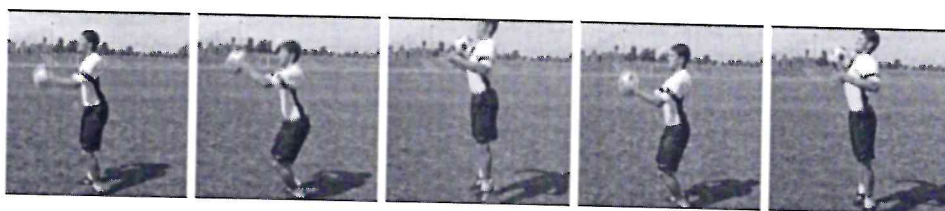
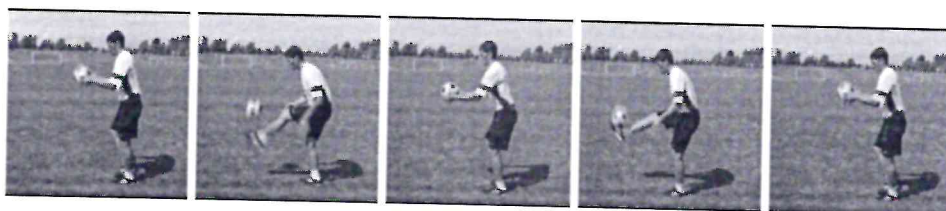
- перекат мяча подошвой на месте вперед-назад;
- перекат мяча подошвой влево – вправо;
- комбинированный перекат мяча подошвой вперед-назад и влево - вправо;
- перекат мяча назад одной ногой и возвращение мяча внутренней стороной стопы другой ногой и т.д.







3. Комплекс упражнений с мячом в движении на земле и в воздухе - подготовительные упражнения для разных технических элементов.



4. Комплекс упражнений с постоянным контактом мяча в движении
- прямолинейный перекат мяча;
 - полукруглый и круговой перекат мяча;
 - переменное изменение движения с мячом ударами внутренней частью стопы одной, а потом другой ноги;
 - ведение мяча влево, вправо, ударами внутренней и внешней стороной стопы одной ноги;
 - ведение мяча в зигзагообразном движении ударами внешней и внутренней частью стопы;
 - разные предварительные упражнения элементов дриблинга и финтов.

Напоминание

Упражнения могут выполняться различными мячами (теннисными, резиновыми, маленькими и большими кожаными мячами), таким образом, развивается «чувство» мяча, а также и специфическая координация.

Нормативы для промежуточной аттестации на спортивно-оздоровительном этапе

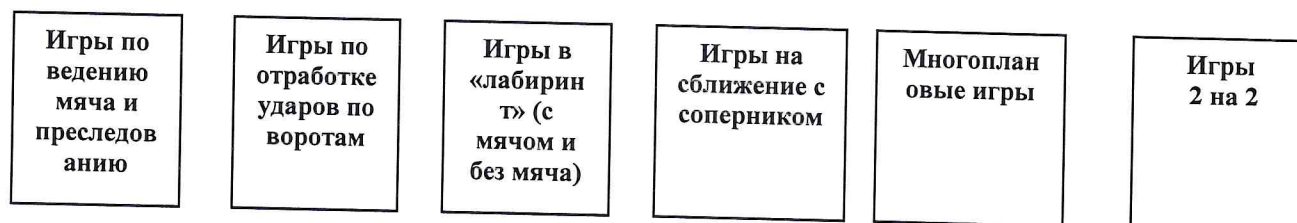
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст обучающихся						
	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,2	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,5
Челночный бег 4х9, с	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
Прыжок в длину с места, см	150	150	160	175	190	210	210
Бег на 1000 м, мин	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
Подтягивание на перекладине, (количество раз)	3	4	5	5	6	7	8
Интерактивный футбол (без требований к возрастной категории)							
Виртуальный дриблинг (набор очков)	1500		2000			3000	
Тактический розыгрыш атаки (кол-во созданных голевых моментов за 3 мин)	2		3			4	
Оборонительные действия (кол-во перехватов/отборов за 3 мин)	4		6			8	

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Можно использовать следующую структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Подвижная многоцелевая игра.
2. Обучение технике передвижения, двигательным навыкам.
3. Упражнения на «чувство» мяча, танцы с мячом.
4. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях.
5. Обучающая игра с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.).
6. Игра по правилам футбола.
7. Заминка.

Структура учебно-тренировочного занятия может быть построена по представленной ниже схеме в любой последовательности.



В интерактивном футболе можно использовать следующую структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Рассказ и демонстрация управления.
2. Обучение технике без сопротивления.
3. Обучение во время матча против ИИ (компьютера) на разном уровне сложности.
4. Обучение во время матча с другим соперником.